

PROGRAMME DE LA FORMATION MONITEUR DE SKI



OBJECTIFS

- // Réussir le test technique d'entrée du diplôme d'état moniteur de ski
- // Utiliser les fondamentaux d'anatomie et physiologie dans le cadre de la pratique du ski
- // Mettre en œuvre la pédagogie du ski pour une pratique des publics en toute sécurité
- // Mettre en œuvre la préparation physique adaptée à la pratique du ski
- // Mettre en œuvre une technique performante en vue de la réussite du test technique moniteur de ski
- // Appréhender le milieu professionnel dans les stations de sports d'hiver

RÉFÉRENTIEL DE COMPÉTENCES

UTILISER LES FONDAMENTAUX D'ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE DANS LE CADRE DE LA PRATIQUE DU SKI

- // Identifier le fonctionnement des articulations
- // Identifier le fonctionnement musculaire
- // Identifier les différentes filières énergétiques
- // Mettre en œuvre des exercices d'étirement et de récupération

METTRE EN ŒUVRE LA PÉDAGOGIE DU SKI POUR UNE PRATIQUE DES PUBLICS EN TOUTE SÉCURITÉ

- // Animer une séance de ski pour un groupe sur les pistes balisées
- // Évoluer en toute sécurité sur une piste balisée et en hors-piste
- // Réaliser les gestes de premiers secours en milieu montagnard
- // Utiliser le matériel technique de sécurité en milieu montagnard (DVA, sonde, pelle, GPS...)
- // Construire une séance pour un public débutant à la pratique du ski

METTRE EN ŒUVRE LA PRÉPARATION PHYSIQUE ADAPTÉE À LA PRATIQUE DU SKI

- // Utiliser les différentes filières énergétiques dans la préparation physique et la pratique du ski
- // Utiliser la musculation comme un outil de préparation physique
- // Utiliser des exercices de préparation physique générale
- // Utiliser des exercices de préparation physique spécifique ski
- // Utiliser des exercices d'étirements et de récupération

METTRE EN ŒUVRE UNE TECHNIQUE PERFORMANTE EN VUE DE LA RÉUSSITE DU TEST TECHNIQUE MONITEUR DE SKI

- // Acquérir les fondamentaux du virage coupé
- // Réaliser les techniques du ski sur toutes neiges et tous terrains
- // Adopter une technique sécuritaire
- // Réaliser des slaloms types du test technique dans un objectif de performance
- // Appréhender mentalement les situations de compétitions
- // Analyser la technique sur le terrain et lors de retours vidéo

APPREHENDER LE MILIEU PROFESSIONNEL DANS LES STATIONS DE SPORTS D'HIVER

- // Identifier les enjeux des métiers adjacents au moniteur de ski
- // Identifier les enjeux d'une station de sports d'hiver
- // Prendre en compte les besoins des clients en station de sports d'hiver



PROFIL STAGIAIRE

// Avoir de l'intérêt pour la pratique sportive et les métiers du sport outdoor

// Désirer s'intégrer dans le milieu professionnel montagnard et saisonnier

INFOS PRATIQUES

DURÉE

// 280 heures d'entraînement
// De décembre à début avril (en fonction des dates des tests)

LIEU

Alpes Françaises :
La Rosière
Les Arcs
La Plagne
Méribel
Val Thorens
Alpe d'Huez

PRIX

Pack Liberté
7 190€

Pack Évolution
3 490€

Pack Sponsoring
3 000€

PRÉ REQUIS

// Être titulaire de la flèche de Vermeil ou équivalent

// Permis B souhaitable pour les divers déplacements

MODALITÉS D'ÉVALUATION

// Test blanc et évaluations par les formateurs et responsable pédagogique

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Nous nous engageons à mettre en place les moyens matériels nécessaires au bon déroulement de l'action de formation :

// Matériel personnel de ski alpin de compétition et toute neige tout terrain.

// Matériel d'entraînement et de compétition : mise à disposition par Alpes Academy.

ACCESSIBILITÉ

// Le centre de formation mobilise les expertises, outils et réseaux nécessaires pour accueillir, accompagner, former et orienter les publics en situation de handicap.

Référent handicap : Alexis NONGLATON

CONTACT

Pour tout renseignement supplémentaires, vous pouvez nous joindre par mail ou téléphone du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h30 et 14h à 18h.

info@alpes-academy.fr

04 37 43 15 76

www.alpes-academy.fr

Rejoignez
le mouvement

@alpesacademy

