

# 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.  
Réfèrent handicap : Paul Prudent

# 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](mailto:info@alpes-academy.fr)

04 37 43 15 76

[www.alpes-academy.fr](http://www.alpes-academy.fr)

Rejoignez  
le mouvement

@alpesacademy

