



PROSNEIGE TRAINING 2021 2022



FORMATION TEST TECHNIQUE
MI - SAISON



Prosneige
SINCE 1996
TRAINING

Prosneige Training est le centre de formation de moniteur de ski de l'école de ski Prosneige. Nous proposons **différentes formules d'entraînement** tout l'hiver sur les stades de slalom des **Menuires**, de **Tignes** et de **Val Thorens**.

LES STATIONS

Les Menuires, Tignes et Val Thorens



Grâce à son glacier, la station de Tignes est idéale pour préparer la saison. Cela permet d'entamer la période de formation hivernale avec un entraînement préalable et une condition physique optimale.

Le centre de formation de moniteur de ski est situé aux Menuires et à Val Thorens, la plus haute station d'Europe au cœur du domaine des 3 vallées

Les 3 vallées, le plus grand domaine skiable du monde, nous permet des conditions de ski exceptionnelles : dénivelé, pistes variées.

LES CONDITIONS D'ENTRAÎNEMENT

2 stades de slalom à disposition :

1 stade à Val Thorens

1 stade aux Menuires

Mais également :

Une salle vidéo à disposition avec corrections

Un atelier préparation de ski spécifique

Les 2 stades présentent chacun des pentes différentes et des terrains différents ce qui permet des conditions complémentaires pour un entraînement complet.

Les centres sportifs des Menuires et de Val Thorens proposent tous les équipements adaptés pour optimiser sa condition physique.

CONTACT : raphael@prosneige.fr



Prosneige
SINCE 1996

TRAINING

Mettez toutes les chances de votre côté.

Le D.E. de ski alpin est une formation exigeante qui nécessite de faire des sacrifices. **Une saison complète d'entraînement** est une étape par laquelle beaucoup de moniteurs ont dû passer. Nous saurons vous accompagner au quotidien jusqu'au jour du test technique !



Du 22 novembre 2021 au 28 janvier 2022



9 semaines de formation / plus de 300h



3200€ hors frais de logement

Le prix de la formation comprends :

- Le forfait de ski
- le Pass au centre sportif
- L'accès à notre atelier
- Un local réservé aux stagiaires
- Un accompagnement le Jour J
- Des séances vidéo avec corrections personnalisées

FINANÇEMENT

Possibilité de financement par des organismes financeurs (Pole Emploi, Opérateur de Compétences, Région, etc...)

PREPARATION PHYSIQUE

FIN JANVIER

1er test technique

22/11/21

28/01/22



Objectifs :

- Réussir le test techniques: session fin janvier
- Acquérir la technique et l'attitude du slalomeur sur les skis
- Répéter, comprendre et acquérir les réflexes et les bonnes attitudes
- Découvrir le métier de moniteur dans nos écoles de ski

Une mi saison de formation au test technique nécessite **une excellente forme physique**. La première partie de la formation est axée sur la préparation physique.

Nous proposons un entraînement à Temps Plein à raison de **7h par jour du Lundi au Vendredi**.

LE COACH



Nicolas Jorcin

Moniteur de ski

Passionné
d'entraînement
Préparation mentale

CONTACT : raphael@prosneige.fr