



Plan de formation 24-25

N° de déclaration d'activité : 82 73 01680 73

PLAN DE FORMATION

Préparation au passage de l'épreuve du test technique du diplôme d'Etat de ski - moniteur national de ski alpin.

Nature et caractéristique des actions de formation :

- L'action de formation entre dans la catégorie des actions de de préformation et de préparation à la vie professionnelle prévue par l'article L. 6313-1 du Code du travail.
- Elle a pour objectif de préparer les stagiaires à l'épreuve du Test Technique du du diplôme d'Etat de ski - moniteur national de ski alpin.
- Sa durée est fixée à 14 semaines, du lundi au vendredi à raison de 7 heures par jour soit 490 heures de formation.
- Programme de la formation : préparation technique réalisée sur les skis, préparation mentale et préparation physique, hygiène de vie.
- Sanction remise au stagiaire à l'issue de la formation : Attestation de stage.

Niveau de connaissances préalables nécessaires :

Afin de suivre au mieux l'action de formation susvisée et obtenir la ou les qualifications auxquelles elle prépare, le stagiaire est informé qu'il est nécessaire de posséder, avant l'entrée en formation, le niveau de connaissances techniques suivant : test de ski Chamois ou équivalent. Le stagiaire doit également avoir une bonne forme physique ainsi qu'une forte motivation. La sélection des candidats se fait sur dossier et lettre de motivation.

Organisation de l'action de formation :

- L'action de formation aura lieu du 25/11/2024 au 28/03/2025 à Val Thorens. • La formation est organisée pour un effectif d'environ 10 stagiaires par entraîneur. • Les moyens pédagogiques et techniques sont les suivants :

Les stagiaires s'entraînent chaque jour avec un entraîneur qui aura envoyé les programmes la veille. Le support pédagogique est le Mémento de l'Enseignement du Ski Français édité par l'Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme
L'entraînement technique des stagiaires comprend du ski technique, du ski foncier, des éducatifs slaloms et des entraînements chronométrés sur des slaloms, corrections vidéos et tests blancs.
L'entraînement physique des stagiaires est effectué régulièrement en salle.
La préparation mentale des stagiaires est assurée par un intervenant spécialiste en coaching.
Un bilan personnel est effectué par l'entraîneur chaque fin de semaine.

La formation est divisée en deux temps de formation ponctués par un passage à l'examen du test technique.

Premier temps de formation du 25/11/24 au 31/01/25

module technique: ski foncier, slalom, chronométré
module physique: préparation physique, vma
module théorique: connaissance, savoir être et savoir faire

Niveau attendu à la fin du premier temps de formation:

technique: classe 3+, 1 seconde du test d'admission au test technique.
physique: savoir entretenir une bonne forme physique en s'imposant un entraînement et hygiène de vie adéquat
théorie: connaissance des fondamentaux du ski alpin ainsi que les classes de skieur (niveau).

Deuxième temps de formation du 3/02/25 au 28/03/25

module technique: ski foncier, slalom, chronométré
module physique: préparation physique, vma
module théorique: connaissance, savoir être et savoir faire

Niveau attendu en fin de formation

technique: classe 4, obtention du test technique
physique: savoir entretenir une bonne forme physique en s'imposant un entraînement et hygiène de vie adéquat. Connaître ses axes d'améliorations et savoir faire évoluer son programme d'entraînement en fonction de ceux-ci.
théorie: connaissance des fondamentaux du ski alpin ainsi que les classes de skieur (niveau).
Savoir proposer un exercice technique pour chaque fondamental dans chaque classe.
Développer un savoir faire: entretien du matériel de ski, technique et pédagogique.
Développer un savoir être: présentation, investissement, empathie et professionnalisme.

- Le contrôle des connaissances est validé par des attestations de présence, des validations de chaque module de formation et par un bilan individuel hebdomadaire et avant chaque présentation à l'épreuve du test technique.

Modalités financières :

Coût de la formation : 5400 euros TTC – TVA non applicable.