

## Préparation au DE Moniteur national de ski alpin - PRF

Préparer aux premières épreuves du D.E. moniteur national de ski alpin :  
Test Technique et Eurotest.

### DATES

- 9 novembre 2015 au 25 mars 2016
- Inscriptions : à partir d'août 2015
- Evaluation technique (sauf Eurotest) : 12 et 13 octobre 2015 à Tignes

### DURÉE

465 heures de formation en centre / 140 heures de stage en entreprise (sauf Eurotest).

### TARIFS

Formation financée dans le cadre du Programme Régional de Formation de la Région PACA dans la limite des places disponibles. Demandeurs d'emploi : nous consulter.

### BRIANÇON

Cécile JOUVE  
04 92 21 27 33  
c.jouve@cret-cci.com

### ALLER PLUS LOIN

Plus d'information :  
[www.ensa.jeunesse-sports.fr](http://www.ensa.jeunesse-sports.fr)

### PUBLICS

Tout public ayant un bon niveau en ski alpin et une excellente condition physique et sportive.

### OBJECTIFS

Renforcer la maîtrise technique des stagiaires et leur permettre de maîtriser les acquis nécessaires pour se présenter aux premières épreuves du D.E. (Diplôme d'Etat) de moniteur national de ski alpin : Test Technique et Eurotest.

### PRÉ-REQUIS

Pour les candidats au test technique :  
Le niveau technique d'entrée doit être évalué par l'équipe pédagogique.  
Pour les candidats à l'Eurotest :  
Etre titulaire du test technique et/ou du Cycle Préparatoire.

### PROGRAMME

#### Contenu ski :

Ski foncier, technique de base.  
Perfectionnement de la technique individuelle, maîtrise gestuelle.  
Ski toute neige, tout terrain, ski de bosses.  
Travail spécifique en slalom ou en géant.  
Travail technique contrôlé par vidéo.  
Test blanc chronométré avec ouvreure chaque semaine.  
Matériel de ski de compétition : caractéristiques, comportement, entretien et préparation en vue de la compétition.  
Montagne hivernale : nivologie, avalanche, sécurité.  
Conduite de groupe – situation d'encadrement.

#### Contenu hors ski :

Bases de l'hygiène sportive personnelle, se protéger au mieux des blessures : nutrition et hydratation, protection contre le froid, échauffements, étirements, récupération.  
Notions de préparation physique spécifique au 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.  
Connaissances transversales : anglais spécifique ski, développement durable et éco-citoyenneté.

#### Moyens utilisés :

Alternance de travail technique sur le terrain avec apports théoriques en salle.  
Individualisation de l'apprentissage. Plan d'entraînement personnalisé, objectifs intermédiaires.

LES +

- Diplôme de niveau IV.
- Encadrement : équipe de moniteurs de ski alpin spécialisés dans l'entraînement.
- Lieux de formation : briançonnais et stations environnantes (matériel personnel : équipement compétition ski alpin, DVA, pelle, sonde).

