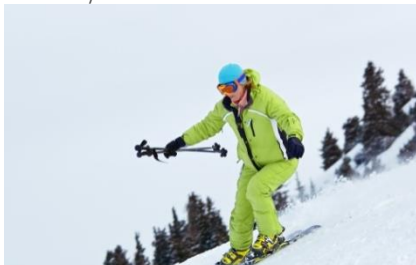




## Préparation au D.E. de Ski Alpin

Formation n°

Mise à jour le 30 Janvier 2019



### Objectifs de formation

Optimiser ses chances de réussite au « test technique » (examen d'entrée en formation du DE de Moniteur de Ski Alpin) en s'entraînant sur différents sites d'entraînement et différentes stations du domaine de l'Alpe d'Huez  
Accéder, après le test technique, au cursus de formation du DE et devenir Moniteur de Ski Alpin

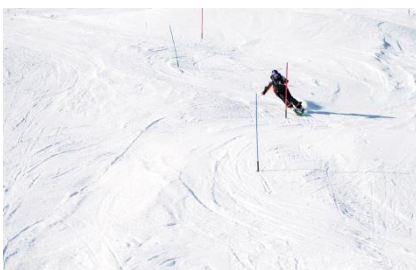
### Objectifs pédagogiques

Préparer l'examen du test technique du D.E. de Moniteur de Ski Alpin : slalom spécial

Développer les gestes techniques et la recherche de performance

Maîtriser les acquis nécessaires pour réussir le test technique

Situer la filière professionnelle et initier une professionnalisation en montagne



### Informations générales

Date : Décembre 2019 – Fin Mars 2020

Durée : Formation longue de **460 heures** dont **70 heures** en stage pratique

Sites de formation et d'entraînement :

Alpe d'Huez Grand Domaine, Vaujany dans le cadre de partenariat avec les ESF de l'Alpe d'Huez et de Vaujany.



### Les + de l'AFRAT

Accompagnement et suivi individualisés par des experts et des professionnels en activité, des formateurs / entraîneurs / moniteurs spécialisés. Valorisation de la pluriactivité en territoire de montagne. Préparation physique et mentale encadrée par des professionnels. Suivi compétition assuré par les clubs et ESF partenaires de la formation.

### Profil stagiaire, prérequis et conditions de réussite

Toute personne ayant un bon niveau en ski alpin, une bonne condition physique et beaucoup de motivation.

Pratiquer le ski alpin et de préférence avec une expérience en slalom

Etre en possession d'un certificat médical à l'entrée de la formation

Posséder un équipement adaptés (skis, tenue, casque, etc)





# Contenu de la formation



Responsable de formation Sébastien Favier

Module : Travail technique sur les fondamentaux	Développement physique sur skis ; pratique toutes neiges et tout terrain. Travail technique sur les fondamentaux (répartition de la charge, centrage, qualité des manœuvres de carres et gestuelle). Initiation slalom « petits piquets ». Travail physique.
Module : Préparation Physique	Préparation physique « ski » : effort en lactique, puissance explosive, vitesse de réaction, gestuelle, détente, souplesse, coordination, équilibre. Plan d'entraînement / Prévention blessure : récupération, étirement
Module : Perfectionnement technique, entraînement SLALOM et diversification des pratiques	Ateliers techniques orientés sur le perfectionnement en slalom. Recherche de précision, d'efficacité et de performance. Poursuite des techniques sur stade de slalom, pistes et hors-pistes. Mise en situation test technique et passage du <b>1er test technique</b> du D.E.
Module: Diversification des pratiques du ski pour améliorer ses aptitudes techniques et facultés d'adaptation	Entraînements toutes neiges pour développer ses aptitudes techniques et habiletés: ski hors-piste, bosses, forêt Techniques spécifiques, gestion de ses habiletés Dépassement de soi et confiance en soi Développement d'une culture montagne
Module : Immersion professionnelle / stage pratique	Stage pratique en Ecole de Ski ou structure d'enseignement du ski alpin. 70h de stage en milieu professionnel. Découverte de la profession ; des savoirs être professionnels Acquisition d'expérience et apprentissage auprès de professionnels en activité Rencontre avec la clientèle et les différents publics.
Module : Préparation spécifique Test Technique (phase 2)	Entraînement intensif en slalom sur le site d'examen. Intensification de la préparation en slalom : travail quantitatif couplé à un travail mental, travail vidéo, ajustement technique Travail quantitatif et qualitatif Tests blancs et passage du <b>2e test technique</b> .
Module : Professionnalisation et comportements professionnels	Découverte de l'environnement professionnel (métier, filières, employeurs, statut fonctionnement, syndicats). Techniques de recherche d'emploi, construction d'un projet Laïcité et valeurs de la République appliqué à l'activité de Moniteur de Ski et d'encadrement de groupe

## Modalités d'évaluation

Test Technique du Diplôme d'État de moniteur national de ski alpin : Epreuve de Slalom

## Modalités de contact et d'entrée dans la formation

12 places

Financement Région Auvergne-Rhône-Alpes, Europe (Marché « Former pour l'Emploi », Marché « Préparation au Test Technique du Monitorat de Ski Alpin »)

Autres financements : CIF, CIFI, CDD, AGEFICE selon votre statut.

Dossier de candidature et lettre de motivation (description de votre niveau en ski et votre projet professionnel)

La validation de la candidature est liée et des entretiens et tests de sélection (en octobre 2019) ainsi qu'au nombre de places dans la formation



L'AFRAT est engagée dans des démarches Qualité : certification norme NF Service Formation (en cours) et pour l'accueil des personnes en situation de handicap

AFRAT - 314 chemin du Manoir

38880 Autrans-Méaudre en Vercors

✉ [aftrat@aftrat.com](mailto:aftrat@aftrat.com) ☎ 04.76.95.35.08

[www.aftrat.com](http://www.aftrat.com)

Association, Siret 77947830400016



L'EUROPE S'ENGAGE  
en région

Auvergne-Rhône-Alpes  
avec le FSF



La Région

Auvergne-Rhône-Alpes

