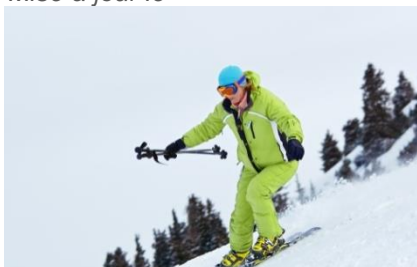




## Préparation au D.E. de Ski Alpin

Formation n° 20AU-APN-SKIA  
Mise à jour le 23 octobre 2020

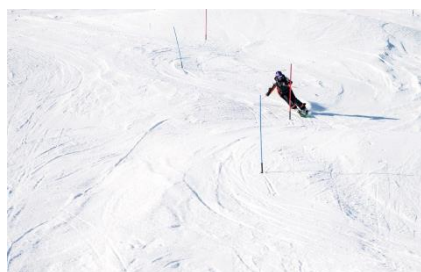


### Objectifs de formation

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  
Développer les gestes techniques et la recherche de performance  
Maîtriser les acquis nécessaires pour réussir le test technique  
Situier la filière professionnelle et initier une professionnalisation en montagne



### Informations générales

Date : 14 Décembre 2020 – 02 Avril 2021

Durée : 11 semaines de formation (avec des interruptions pendant les vacances de Noël et février)

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.



### 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  
Être en possession d'un certificat médical à l'entrée de la formation  
Posséder un équipement adaptés (skis, tenue, casque, etc)

### 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.



# 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 <b>Rencontre avec la clientèle et les différents publics.</b>
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 <b>du 2e test technique.</b>
Module : Professionalisation	Découverte de l'environnement professionnel (métier, filières, employeurs, statut fonctionnement, syndicats).

## Modalités d'évaluation

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

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

Autofinancement ou sollicitation d'aide individuelle par les candidats (Pole Emploi, Mission locale) .

**COUT: 3 500 €** (forfait Alpe d'Huez Grand Domaine inclus). Possibilité d'échéancier adapté.

Dossier de candidature et lettre de motivation (description de votre niveau en ski et votre projet professionnel) à compléter sur le site internet de l'AFRAT.



L'AFRAT est engagée dans des démarches Qualité, certifiée par l'AFNOR « NF Service » Formation continue hors alternance et H+ pour l'accueil des personnes en situation de handicap

AFRAT - 314 chemin du Manoir  
38880 Autrans-Méaudre en Vercors

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

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

Association, Siret 77947830400016