



Préparation au D.E. de Ski Nordique Ouverture sur le Brevet National Pisteur

Formation n° 19AU-APN-SKIN
Mise à jour le 3 juillet 2019



Objectifs de formation

Se préparer à l'examen du test technique du D.E. monitorat de ski nordique.
S'approprier les compétences indispensables à la poursuite du cursus menant à l'examen final de moniteur de ski nordique et de pisteur secouriste nordique.

Objectifs pédagogiques

Aborder au mieux les épreuves du test technique du DE ski nordique
Pratiquer les différentes pratiques du ski nordique (skating, classique, etc)
Développer les gestes techniques et la recherche de performance
Maîtriser les acquis nécessaires pour réussir le test technique
Situer la filière et appréhender la notion de pluriactivité



Les + de l'AFRAT

Accompagnement et suivi individualisés par des experts et des professionnels en activité, des moniteurs ESF spécialisés, des entraîneurs de comités....

Le site nordique de Gève situé à Autrans, son enneigement et sa renommée.

Valorisation de la pluriactivité en territoire de montagne.



Informations générales

Date : hiver 2019-2020
Dates en cours de validation

Lieu de formation : Autrans et Site Nordique de Gève

Profil stagiaire, prérequis et conditions de réussite

Personne ayant un bon niveau en ski nordique et une bonne condition physique.
Être en possession d'un certificat médical à l'entrée de la formation.



Contenu de la formation



Responsable de formation Sébastien Favier

<p>Module 1 : Travail technique sur les fondamentaux et travail physique</p>	<p>Objectifs : acquérir ou réviser les fondamentaux en ski nordique dans les disciplines classiques, skating et en descente, satisfaisants aux épreuves du D.E. et du BNPS. Contenu : alternance d'ateliers techniques et séances d'entraînement : pas de base en skating et en classique / pas tournants / virages dérapés. Coordination. Séances physiques / endurance fondamentale et endurance maximale.</p>
<p>Module 2 : Technique sur site enneigé</p>	<p>Objectifs : se préparer spécifiquement aux tests techniques D.E. et BNPS. Contenu : alternance d'ateliers techniques et de séances d'entraînement. Séances techniques, «d'intensité» et de récupération. Puissance maximale aérobie / vitesse et coordination / pratique de la compétition. TEST TECHNIQUE du Monitorat et du Pisteur nordique.</p>
<p>Module 3 : Immersion professionnelle</p>	<p>Objectifs : découvrir et expérimenter le métier de moniteur de ski. Favoriser son insertion professionnelle en se créant un réseau. Contenu : stage pratique en ESF, en structure d'enseignement ou en centre nordique. 4 semaines de stage à mi-temps pour garder du temps pour l'entraînement.</p>
<p>Module 4 : Perfectionnement technique et travail sur projet professionnel</p>	<p>Objectifs : finaliser le travail technique, optimiser ses chances de réussite aux épreuves techniques, travailler sur l'après-formation et préparer son projet professionnel. Contenu : poursuite du perfectionnement technique, et deuxième TEST TECHNIQUE. Connaissance du milieu montagnard et ouverture au développement durable. Bilan de formation.</p>

Modalités d'évaluation

Test Technique du Diplôme d'Etat de moniteur national de ski nordique

Modalités de contact et d'entrée dans la formation

10 places

Financement possible 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 à des entretiens et tests de sélection (en octobre-novembre 2019) ainsi qu'au nombre de places dans la formation



L'AFRAT est engagée dans des démarches Qualité, référencée Datadock et H+ pour l'accueil des personnes en situation de handicap

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

✉ afrat@afrat.com ☎ 04.76.95.35.08

www.afrat.com

Association, Siret 77947830400016

