



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



Les objectifs

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

Profil stagiaire

Personne ayant un bon niveau en ski nordique et une bonne condition physique.

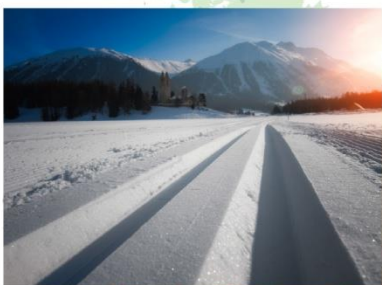
Durée de la formation

Du 4 décembre 2017 au 23 mars 2018

Formation longue de **420 heures** dont **70 heures** de stage pratique.

Nombre de sessions par an : **1**

Entretien et tests de sélection : (nous contacter pour la date).



Tarifs et financements

Coût de **3 878 €**.

Prise en charge financière de la formation / rémunération (selon votre statut et conventionnements possibles)

Région Auvergne-Rhône-Alpes, Pôle Emploi, Europe, CIF, CIFE, AGEFICE selon votre statut.

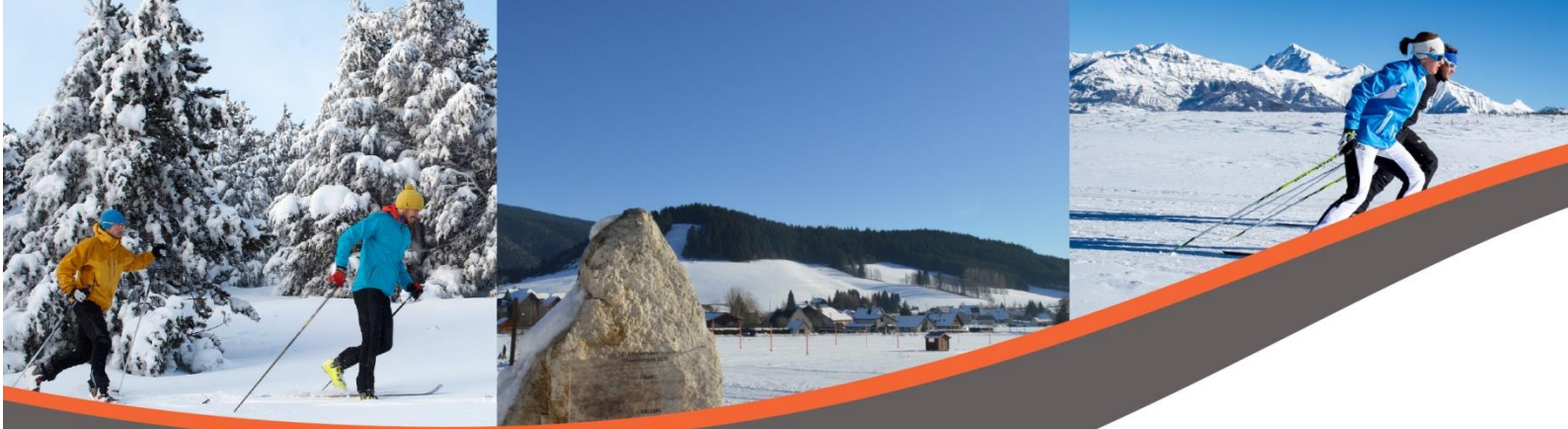
Lieu de la formation

Centre AFRAT, Autrans, Vercors Nord.

Les + de la formation

Accompagnement et suivi individualisés par des experts et des professionnels en activité, des moniteurs ESF spécialisés, des entraîneurs de comités... Le site nordique d'Autrans, son enneigement et sa renommée. Valorisation de la pluriactivité en territoire de montagne.

Inscription
Dossier à télécharger sur le
site www.afrat.com



Contenu de la formation

<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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Contenu : poursuite du perfectionnement technique, et deuxième TEST TECHNIQUE. Connaissance du milieu montagnard et ouverture au développement durable. Bilan de formation.</p>



Responsable pédagogique : Sébastien FAVIER

Informations administratives : Françoise HEYRAUD

Référente H+ : Mélanie DURDUX pour tout besoin spécifique de personnes en situation de handicap.