

CONTENU

Hiver 2020-2021

Intitulé: Insertion au diplôme monitorat de ski alpin

Qualification visée: Moniteur stagiaire

Dates: du 2/11/20 au 2/05/20

Module 1: Préparation physique et foncière

- Préparation physique
- Sports collectif
- Ski foncier, éducatifs en libre
- Préparation mentale
- Cours de nutrition
- Cours économique (école de ski / station de ski)

Module 2: Entraînement au test technique

- Retour vidéo
- Entraînement slalom spécial, test blanc
- Perfectionnement mental
- Entretien du matériel
- Connaissance du matériel
- Lecture du terrain et du tracé

Module 3: Insertion en entreprise

- Apprendre à s'intégrer
- Développer son aisance orale
- Développer son expression écrite
- Développer son projet professionnel
- Développer son réseau professionnel
- Développer ses connaissances

Module 4: Entraînement au cycle préparatoire

- Démonstration virage memento ski alpin
- Animer une séance, rythmer une séance de ski
- S'adapter aux conditions et au profil client
- Être capable de faire son échauffement en autonomie
- Développer des compétences et connaissances ski