

# CONTENU & OBJECTIFS

## Formation préparation Test Technique et Cycle préparatoire D.E Ski Alpin

**Qualification visée** : Statut de moniteur stagiaire

**Format** : 595h de formation du 11 novembre 2024 au 6 avril 2025 + 70heures de stage en école de ski (optionnel)



### **MODULE 1 : Préparation physique et foncière**

- ✓ Préparation physique
- ✓ Sport collectif
- ✓ Ski foncier et éducatifs en libre
- ✓ Préparation mentale
- ✓ Nutrition sportive
- ✓ Interventions pédagogiques diverses

### **MODULE 2 : Entraînement - Test Technique**

- ✓ Entraînement slalom spécial
- ✓ Perfectionnement mental
- ✓ Connaissance et entretien du matériel
- ✓ Lecture du terrain et du tracé
- ✓ Retour vidéo
- ✓ Examen Test Technique blanc

### **MODULE 3 : Insertion en école de ski et d'aventures**

- ✓ Intégration en tant qu'assistant moniteur/trice de ski
- ✓ Développer son aisance orale
- ✓ Développer son expression écrite
- ✓ Développer son projet professionnel
- ✓ Développer son réseau de professionnel
- ✓ Développer ses connaissances et son relationnel client

### **MODULE 4 : Entraînement - Cycle préparatoire**

- ✓ Démonstration virage memento ski alpin
- ✓ Animer et rythmer une séance de ski
- ✓ S'adapter aux conditions et au profil des clients
- ✓ Être capable de faire son échauffement en autonomie
- ✓ Développer des compétences et connaissances dans le milieu du ski