

CONTENU & OBJECTIFS

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

Qualification visée : Statut de moniteur stagiaire

Format : 630 heures de formation du 3 novembre 2026 au 4 avril 2027 + 35 heures de stage en école de ski obligatoire



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 : Entrainement - Test Technique

- ✓ Entrainement 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 : Entrainement - 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