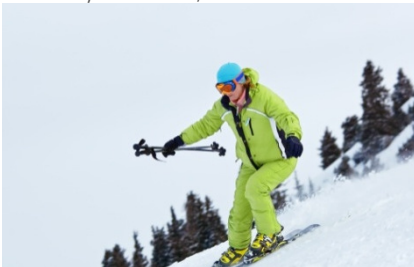




## Préparation au D.E. de Ski Alpin

Formation n°

Mise à jour le 29 janvier 2018



### Objectifs de formation

Optimiser ses chances de réussite au « test technique » (examen d'entrée en formation du DE de Moniteur de Ski Alpin) en s'entraînant sur différents sites d'entraînement et différentes stations du domaine de l'Alpe d'Huez

Accéder, après le test technique, au cursus de formation du DE et devenir Moniteur de Ski Alpin

### Objectifs pédagogiques

Préparer l'examen du test technique du D.E. de Moniteur de Ski Alpin : slalom spécial

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 formateurs / entraîneurs / moniteurs spécialisés. Valorisation de la pluriactivité en territoire de montagne. Préparation physique et mentale encadrée par des professionnels. Suivi compétition assuré par les clubs et ESF partenaires de la formation.



### Informations générales

Date : Hiver 2018-2019

Durée : Formation longue de **420 heures environ** dont **70 heures** en stage pratique

Sites de formation et d'entraînement :

Alpe d'Huez Grand Domaine, Vaujany dans le cadre de partenariat avec les ESF de l'Alpe d'Huez et de Vaujany.



### Profil stagiaire, prérequis et conditions de réussite

Toute personne ayant un bon niveau en ski alpin, une bonne condition physique et beaucoup de motivation.

Pratiquer le ski alpin et de préférence avec une expérience en slalom

Etre en possession d'un certificat médical à l'entrée de la formation

Posséder un équipement adaptés (skis, tenue, casque, etc)



## Contenu de la formation



Responsable de formation Sébastien Favier

<p>Module 1 : Travail technique sur les fondamentaux</p>	<p><b>Objectifs :</b> acquérir ou réviser les fondamentaux en ski alpin. <b>Contenu :</b> développement physique sur skis ; pratique toutes neiges et tout terrain. Travail technique sur les fondamentaux (répartition de la charge, centrage, qualité des manœuvres de carres et gestuelle). Initiation slalom « petits piquets ». Travail physique.</p>
<p>Module 2 - 3 : Perfectionnement technique, entraînement SLALOM et diversification des pratiques</p>	<p><b>Objectifs :</b> travailler la recherche de précision, d'efficacité et de performance. Développer ses capacités d'adaptation ski toutes neiges et tout terrain. Se préparer spécifiquement au <b>1<sup>er</sup> test technique</b> du D.E. <b>Contenu :</b> ateliers techniques orientés sur le perfectionnement en slalom (petits et grands piquets). Poursuite des techniques sur stade de slalom, pistes et hors-pistes. Mise en situation test technique et passage du test.</p>
<p>Module 4 : Immersion professionnelle / stage pratique</p>	<p><b>Objectifs :</b> découvrir et expérimenter le métier de moniteur de ski / favoriser son insertion professionnelle en se créant un réseau. <b>Contenu :</b> stage pratique en ESF en structure d'enseignement du ski alpin. 4 semaines de stage à mi-temps permettant d'allier découverte du métier et entraînement.</p>
<p>Module 5 : Préparation spécifique Test Technique (phase 2)</p>	<p><b>Objectifs :</b> affiner la précision, l'efficacité et la performance en slalom - Se préparer et optimiser ses chances de réussite au test technique. <b>Contenu :</b> Entraînement intensif en slalom sur le site d'examen. Tests blancs et passage du <b>2<sup>e</sup> test technique</b>. Ouverture sur les connaissances de la montagne et le développement durable.</p>

### Modalités d'évaluation

Test Technique du Diplôme d'Etat de moniteur national de ski alpin : Epreuve de Slalom

### Modalités de contact et d'entrée dans la formation

12 places

Financement Région Auvergne-Rhône-Alpes, Europe (*sous réserve de validation des prochaines attributions de marchés*)  
Autres financements : CIF, CIFE, CDD, AGEFICE 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 et des entretiens et tests de sélection (en novembre 2018) ainsi qu'au nombre de places dans la formation



L'AFRAT est engagée dans des démarches Qualité : certification norme NF Service Formation (en cours) et pour l'accueil des personnes en situation de handicap

Association AFRAT  
314 chemin du Manoir  
38880 Autrans Méaudre en Vercors  
[www.afrat.com](http://www.afrat.com) - ✉ [afrat@afrat.com](mailto:afrat@afrat.com) - ☎ 04 76 95 35 08

