



## Préparation au D.E. de Ski Alpin

### Les objectifs

- Préparer à l'examen du test technique du D.E. de Moniteur de Ski Alpin.
- Optimiser ses chances de réussite au test technique en s'entraînant sur différents sites d'entraînement et différentes stations du domaine de l'Alpe d'Huez.

### Profil stagiaire

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

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



### Durée de la formation

**Du 04 décembre au 23 mars 2018**

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

Nombre de sessions par an : **1**

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

### Tarifs et financements

Coût de **3878 €**



### Les + de la formation

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.



### 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.

### Lieux de la formation

Centre AFRAT, Autrans, Vercors Nord.

Sites d'entraînement : Alpe d'Huez Grand Domaine, Vaujany dans le cadre de partenariat avec les



### Inscription

Dossier à télécharger sur le site [www.afrat.com](http://www.afrat.com)



## Contenu de la formation

<p>Module 1 : Travail technique sur les fondamentaux</p>	<p><b>Objectifs</b> : acquérir ou réviser les fondamentaux en ski alpin.</p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><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>



**Responsable pédagogique : Sébastien FAVIER**

**Informations administratives : Françoise HEYRAUD**

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