

# FORMATION EN ALTERNANCE

## *D.E SKI - Épreuves préliminaires Test Technique & Cycle Préparatoire Programme saison d'hiver 2024-2025*



Un moniteur de ski est un spécialiste de l'enseignement du ski alpin qui occupe un poste en lien avec une activité saisonnière.

Il anime, enseigne et entraîne le ski alpin et ses activités dérivées pour tout public. Par encadrement et animation, on entend l'activité d'accompagnement sur le domaine skiable.

En contact permanent avec la clientèle, il devra se doter de qualités techniques, pédagogiques et d'accueil.

L'enseignement pourra se dérouler via différentes formes de glisse (ski, snowboard...) en assurant avant tout la satisfaction et la sécurité des élèves.

Cette formation de préparation vous permettra de devenir Moniteur de ski stagiaire et d'enseigner contre rémunération, avec le statut de stagiaire du DE ski – moniteur national de ski alpin, au sein d'écoles de ski agréées par la DRAJES.

## I. PUBLIC & PRE-REQUIS

Tout public, de plus de 18 ans, éligible aux contrats de professionnalisation pour adultes souhaitant acquérir des compétences et une expérience professionnelle dans le cadre d'un contrat de travail rémunéré et de disposer d'une formation sur mesure, adaptée aux besoins réels et spécifiques de l'entreprise et aux besoins du bénéficiaire.

### Prérequis

- Être âgé prioritairement de 18 à 25 ans
- Avoir une excellente condition physique et une pratique sportive régulière
- Connaître le milieu montagnard et avoir de bonnes connaissances du ski (ou snowboard)
- Pouvoir communiquer en anglais
- Avoir une très bonne présentation, attitude et aptitude relationnelle
- Savoir utiliser les outils multimédias et internet
- Niveau d'entrée en formation : Niveau VI sans qualification (Fin de scolarité obligatoire)

### Conditions d'admission

- Réussir les tests de positionnement
  - Evaluation ski
  - Evaluation condition physique
  - Entretien individuel
- Rendre la fiche de renseignement ainsi que les documents demandés

## II. OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir et maîtriser les fondamentaux en préparation de l'examen du TEST TECHNIQUE
- Acquérir et maîtriser les méthodes pédagogiques en préparation de l'examen du CYCLE PREPARATOIRE
- Acquérir et maîtriser les connaissances nécessaires au métier du moniteur national de ski alpin

### Finalité du contrat de professionnalisation

Obtention du TEST TECHNIQUE et CYCLE PREPARATOIRE permettant d'accéder au 1<sup>er</sup> cycle du cursus de formation menant au Diplôme d'Etat de Ski - MONITEUR NATIONAL SKI ALPIN, examens reconnus et délivrés conjointement par la DRAJES et l'Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme (ENSA).

### Modalités d'organisation entre l'organisme de formation et la structure ESF (Ecole du Ski Français)

Rythme de l'alternance	
6 premières semaines en formation	12/11/2024 – 20/12/2024
Puis 2 semaines en structure ESF	22/12/2024 – 03/01/2025
Puis 5 semaines en formation	06/01/2025 – 07/02/2025
Puis 4 semaines en structure ESF	09/02/2025 – 07/03/2025
Puis 4 semaines en formation	10/03/2025 – 04/04/2025
Puis 3 semaines en structure ESF	06/04/2025 – 25/04/2025

Toutefois si le candidat échoue à la fin d'une étape, il doit la refaire et repasser les épreuves jusqu'à son obtention

**III. PROGRAMME DE FORMATION**

	Dates	Modules	Heures
1		<b>Module ACCUEIL</b> – Connaître les objectifs de formation et découvrir les aspects du métier et de l’environnement professionnel	
2		<b>Module A – Acquérir et maîtriser les fondamentaux en préparation de l’examen du Test Technique</b>	
		Module A <sub>1</sub> – Acquérir les techniques de mise en œuvre de la préparation de sa condition physique	
		Module A <sub>2</sub> – Connaître et appliquer les fondamentaux du ski libre	
		Module A <sub>3</sub> – Apprendre et maîtriser les fondamentaux des techniques du ski alpin et du slalom	
		Module A <sub>4</sub> – Valider l’examen du TEST TECHNIQUE	
3		<b>Module B – Acquérir et maîtriser les méthodes pédagogiques en préparation de l’examen du Cycle Préparatoire</b>	
		Module B <sub>1</sub> – Apprendre et mettre en place les axes pédagogiques des démonstrations du ski alpin	
		Module B <sub>2</sub> – Valider l’examen du CYCLE PREPARATOIRE	
4		<b>Module D – Acquérir et maîtriser les connaissances nécessaires au métier de moniteur national de ski alpin</b>	
		Module D <sub>1</sub> « PIOU PIOU » – Connaître le concept, l’environnement ainsi que l’approche pédo psychologique d’un enfant de 3 à 5 ans	
		Module D <sub>2</sub> « SNOWBOARD » – Acquérir les techniques liées à la pratique du snowboard ainsi que le déroulement de la progression	
		Module D <sub>3</sub> « MONTAGNE » – Connaître les bases des gestions de groupe en milieu montagnard ainsi que les techniques de recherche de victimes d’avalanches	
		Module D <sub>4</sub> « ACCUEIL » - Assurer un accueil efficace des clients	
		Module D <sub>5</sub> « LE SKI TECHNIQUE » - Connaître les bases de la gestuelle du ski	
		Module D <sub>6</sub> « PEDAGOGIE » - Connaître les éléments théoriques, pratiques et techniques du ski alpin des classes débutants et classe 1, aborder les acquisitions techniques de la classe 2	
<b>TOTAL DES HEURES</b>			525

## IV. CONTENU DE LA FORMATION - MODULES

### ETAPE 1

#### **Module ACCUEIL (Interventions de l'Equipe D'EFPPA et de l'équipe des professionnels de l'ESF)**

- Connaître les objectifs techniques de la formation, son déroulement et découvrir les aspects du métier de Moniteur de Ski et le milieu lié à l'environnement du métier

### ETAPE 2

#### **Module A – Développer et acquérir les fondamentaux en préparation du TEST TECHNIQUE**

##### **MODULE A<sub>1</sub> – Acquérir les techniques de mise en œuvre de la préparation de sa condition physique**

1. Apprendre les différentes techniques de préparation physique d'avant saison
2. Appliquer les techniques d'endurance longue
3. Appliquer les techniques de pliométrie et proprioception
4. Rédiger et développer un exposé sur cette préparation physique

##### **MODULE A<sub>2</sub> – Connaître et appliquer les fondamentaux du ski libre**

1. Perfectionner les fondamentaux du ski libre
2. Maîtriser le ski libre sur piste et hors-piste
3. Perfectionner les techniques des fondamentaux en :
  - Ski libre foncier piste et hors-piste
  - Tracés éducatifs
  - Retour vidéo
4. Réaliser un compte rendu sur les fondamentaux des techniques du ski libre

##### **MODULE A<sub>3</sub> - Apprendre et développer les fondamentaux techniques du ski alpin et du slalom**

1. Connaître les différents types d'équilibre et de centrage
2. Maîtriser les manœuvres de carres
3. Assimiler le travail de charge et l'étalement des pressions
4. Connaître les amplitudes de pivotement
5. Connaître les fondamentaux des techniques du slalom
6. Maîtriser le petit virage compétition
7. Maîtriser les mécanismes de pivotement adaptés au terrain à la trajectoire et à la vitesse
8. Réaliser des tracés éducatifs
9. Connaître les techniques de traçage et de reconnaissance
10. Mettre en œuvre des manches de slalom en condition course (Chronométrage, Vidéo)
11. Maîtriser les différents types de tracés et de traceurs et de reconnaissance
12. Assimiler et mettre en œuvre toutes les techniques fondamentales à travers des manches chronométrées de slalom

##### **MODULE A<sub>4</sub> - Examen du TEST TECHNIQUE**

1. Mettre en œuvre la reconnaissance du tracé
2. Mettre en œuvre un échauffement en slalom
3. Effectuer son test à travers deux manches de slalom organisées par la DRAJES
4. Cerner les éléments de la réussite ou de l'échec dans un entretien d'analyse

### **ETAPE 3**

#### **Module B – Acquérir et maîtriser les méthodes pédagogiques en préparation de l'examen du Cycle Préparatoire**

##### **MODULE B<sub>1</sub>- Apprendre et mettre en place les axes pédagogiques des démonstrations du ski alpin**

1. Apprendre les contenus techniques des classes accueil, 1 et 2
2. Mettre en œuvre sur le terrain les démonstrations techniques des classes accueil, 1 et 2
3. Comprendre comment aborder un cours de ski
4. Perfectionner les démonstrations au travers des éléments techniques des classes accueil, 1 et 2
5. Apprendre à créer un cours d'enseignement du Ski Français
6. S'initier à l'enseignement des cours des classes accueil, 1 et 2
7. Découvrir et s'initier à l'organisation d'une sortie hors-piste (ou de randonnée) et du matériel approprié (ski, matériel de sécurité, carte)
8. Apprendre la nivologie et météorologie
9. Développer les connaissances sur les activités dérivées (snowboard), pratique personnelle, enseignement, démonstration
10. Maîtriser les progressions pédagogiques des élèves
11. Maîtriser les démonstrations des virages de tous les niveaux du Ski Français
12. Distinguer les types de virages :
  - Serpenté chasse-neige
  - Virage chasse neige
  - Virage Elémentaire
  - Virage de base
  - Godille de base

##### **Module B<sub>2</sub> – Examen du CYCLE PREPARATOIRE**

1. Mettre en œuvre les techniques de démonstration
2. Mettre en œuvre les différents types de virage
3. Passer son cycle avec la DRAJES
4. Cerner les éléments de la réussite ou de l'échec dans un entretien d'analyse

### **ETAPE 4**

#### **Module D – Acquérir et maîtriser les connaissances nécessaires au métier de Diplôme d'Etat de ski – moniteur national de ski alpin**

##### **Module D<sub>1</sub> « PIOUS PIOUS » - Connaître le concept, l'environnement ainsi que l'approche pédo psychologique d'un enfant de 3 à 5 ans**

1. Apprendre le concept du club PIOUS PIOUS
2. Maîtriser le schéma pédagogique du club PIOUS PIOUS
3. Connaître les grandes caractéristiques du comportement d'un enfant de 3 à 5 ans
4. Maîtriser la mise en place pédagogique d'un jardin d'enfants
5. Aborder les méthodes pédagogiques utilisées pour un enfant de 3 à 5 ans

##### **Module D<sub>2</sub> « SNOWBOARD » - Acquérir les techniques liées à la pratique du snowboard ainsi que le déroulement de la progression**

1. Connaître les fondamentaux liés à la pratique de l'activité
2. Maîtriser la pratique du snowboard en « normal foot » et en « switch »
3. Associer les éléments techniques de l'activité aux différents niveaux de progression
4. Savoir décrire pédagogiquement la classe « snowboard découverte »

**Module D<sub>3</sub> « MONTAGNE » - Connaître les bases des gestions de groupe en milieu montagnard ainsi que les techniques de recherche de victimes d'avalanches**

1. Maîtriser le ski hors-piste accompagné
2. Identifier les risques liés à la pratique du ski hors-piste
3. Connaître les différents types d'avalanches
4. Découvrir les moyens de prévention active liés au déclenchement d'avalanches
5. Découvrir les règles de gestion de groupe en milieu hors-piste
6. Maîtriser la recherche mono et multi victime grâce à un DVA

**Module D<sub>4</sub> « ACCUEIL » - Assurer un accueil efficace des clients**

1. Respecter les règles de l'accueil du client et identifier les attentes du client
2. Assimiler et maîtriser les techniques de communication
3. Assurer un accueil professionnel et une communication adaptée

**Module D<sub>5</sub> « Le ski technique » - Connaître les « fondements de la glisse »**

1. Connaître les différents types de trajectoires
2. Connaître les différents types d'appuis
3. Connaître les différents types de glissements
4. Connaître les différents fondamentaux : centrage, angle, charge et pivotement

**Module D<sub>6</sub> « Pédagogie » - Connaître les éléments théoriques, pratiques et techniques du ski alpin des classes débutants et classe 1, aborder les acquisitions techniques de la classe 2**

1. Connaître les éléments théoriques, pratiques, techniques du ski alpin dans la classe débutant et la classe 1 définis par le mémento de l'enseignement du ski français
2. Connaître les acquisitions techniques du ski alpin dans la classe 2, définies par le mémento de l'enseignement du ski français

Un bilan de fin de formation est effectué par le directeur de l'organisme de formation et le formateur référent avec les apprenants (questionnaire de satisfaction de fin de formation).

**V. METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES MIS EN ŒUVRE**

La formation a été co-construite avec le commanditaire GEIQ PAF et l'entreprise adhérente ESF.

**Méthodes pédagogiques**

Les méthodes pédagogiques utilisées sont actives et participatives. Elles sont variées, adaptées au public et aux objectifs pédagogiques à atteindre : pédagogie inversée, étude de cas, résolution de problème, cours magistral, visite pédagogique, mini projet, débat, table ronde, travail individuel et de groupe, mise en situation professionnelle réelle simulée, jeu de rôles, atelier, séance multimédia.

L'approche pédagogique, adaptée aux besoins et attentes des entreprises, conjugue apports théoriques et pratiques. Elle est principalement fondée sur la pratique et l'apprentissage permettant à l'apprenant de se confronter à des mises en situations réelles professionnelles proches de la réalité.

La formation est réalisée par module et personnalisée en présentiel et à distance : elle prend en compte la singularité de la personne en formation tout en appartenant à un collectif ainsi que la dimension sociale des apprentissages dans une perspective d'autonomisation professionnelle. Elle donne également aux apprenants des outils de développement personnel pour réussir et évoluer : gestion du temps et du stress, développement de la confiance en soi et des solutions pour mieux utiliser leurs acquis.

### **Moyens et matériels pédagogiques affectés à la formation**

Les stagiaires sont formés, pour la partie de formation générale en présentiel et à distance et pour la partie de la formation professionnelle et technique en présentiel, dans un environnement de travail similaire au futur métier. Le matériel utilisé par les formateurs et les apprenants est du matériel professionnel approprié.

#### **Stade d'athlétisme**

- 1 piste de 400m
- 10 haies de saut
- 40 plots
- 5 chronomètres (1 cellulaire)

#### **Gymnase et musculation**

- 1 gymnase avec terrains de sport
- 10 ballons de proprioception
- 1 échelle de gainage et étirements
- 20 tapis de sol
- 10 haies de saut

#### **Stade de slalom**

- 2 stades de slalom
- 3 bottes de piquets de slalom (80 piquets)
- 2 bottes de piquets de géant (40 piquets et banderoles)
- 1 chronomètre à cellule
- 2 perceuses
- 2 clés
- 2 jeux de talkie-walkie

#### **Atelier technique**

- 7 établis
- 4 jeux d'étaux
- 2 fers à farter et nécessaire de finition
- 1 nécessaire d'affutage

#### **Supports pédagogiques à disposition des stagiaires**

- Espace dédié à chaque stagiaire avec accès sécurisé sur l'application PEARLTREES stagiaires
- Mise à disposition de supports pédagogiques de formation : exercices pratiques, supports de cours, fiches d'activités, bibliographie, quizz...

## **VI. MODALITES DE SUIVI DE L'EXECUTION DE LA FORMATION**

Attestation d'assiduité signée par les apprenants et le formateur à l'issue de chaque demi-journée de formation lors des séquences en présentiel ou justificatifs des travaux et évaluations réalisés lors des séquences à distance.

## **VII. EVALUATION & SANCTION DE LA FORMATION**

### **Modalités d'évaluation**

L'évaluation régulière des connaissances et des compétences techniques et comportementales de l'apprenant se fera en contrôle continu par les formateurs sous forme d'épreuves orales, écrites et de mises en situations professionnelles réelles reconstituées. Elle sera effectuée tout au long de la formation à l'aide d'outils pédagogiques appropriés pour mesurer la progression pédagogique individuelle de chaque apprenant.

Afin d'adapter le parcours de formation au plus près du besoin de l'apprenant, un positionnement des compétences à l'entrée en formation et un bilan entretien des acquis à mi-parcours de la formation seront réalisés avec les apprenants et un repositionnement sera effectué en fonction de la progression du stagiaire. L'évaluation finale permettra de mesurer les connaissances, compétences professionnelles et comportementales acquises en formation et les résultats seront transmis à l'entreprise d'accueil grâce à une fiche relais.

Questionnaire de satisfaction des formateurs en fin de formation par les apprenants.  
Questionnaire de satisfaction globale en fin de formation par les apprenants.

Une attestation individuelle de formation est délivrée par l'organisme de formation à l'apprenant.  
Une attestation de compétences acquises en entreprise est délivrée par l'entreprise d'accueil.

## VIII. ENCADREMENT

Une équipe d'encadrants et de formateurs praticiens professionnels.

Une équipe de formateurs professionnels de terrain : les formateurs, pour la plupart bilingues, sont des praticiens experts dans leur domaine d'intervention ayant un minimum de 3 années d'expériences professionnelles dans l'exercice du métier.

Les formateurs praticiens professionnels sont formés à l'animation et aux outils pédagogiques de la formation d'adultes et sont encadrés par un référent de formation en charge de la coordination et du suivi pédagogique et administratif des formations.

De nombreuses rencontres avec des chefs d'entreprises ou des visites d'entreprises sont organisées au cours de la formation.

Nom - Prénom	Diplôme ou titre et/ou expérience professionnelle	Qualification professionnelle en lien avec le contenu de la formation
FRICOUT Pierre	BEES Ski Alpin 2 <sup>ème</sup> degré Licence Géologie	Directeur de l'organisme de formation EFPPA
KOUMANOV Stefan	BEES Ski Alpin	Référent de formation
BOULANGER Julien	BEES Ski Alpin	Formateur technique ski et préparation physique
CAVILLE Laurent	BEES Ski Alpin	Formateur technique ski et préparation physique
ARPIN Hugo	DE Ski Alpin	Formateur technique ski et préparation physique
FEBVAY Gaston	DE Ski Alpin	Formateur technique ski et préparation physique
ENSA	Organisme agréé	Ecole Nationale de Ski et Alpinisme

## IX. LIEUX DE LA FORMATION

### Salle de cours

Salle polyvalente de Plagne Bellecôte (73210)

### Stade de slalom

La Grande Plagne (73210)

### Salle de sports

Gymnase de Plagne Centre (73210) & salle des congrès – Belle Plagne (73210)

Accessibilité des locaux aux personnes en situation de handicap et/ou à mobilité réduite.



## X. SESSION DE FORMATION

Formation en groupe(s) de 10 à 30 apprenants.

## XI. HORAIRES DE FORMATION

Les formations débutent à 9h00 et se terminent entre 17h00 et 17h30.

Nota : les horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction des périodes et des conditions climatiques

## XII. CONTACTS

Stefan KOUMANOV - Référent de formation

Gaëlle CHAMOISSIN - Référente administrative

E-mail : [info@efppa.com](mailto:info@efppa.com)