

### PROGRAMME DE FORMATION

Test Technique Cycle préparatoire Eurotest



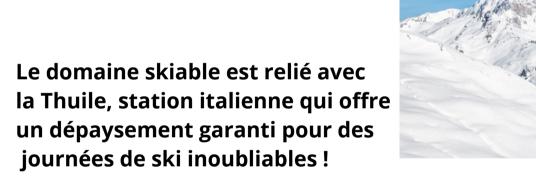


*Saison* 2022-2023



Située à 1850 m d'altitude avec vue panoramique sur la vallée de la Tarentaise, la Rosière profite d'un ensoleillement permanent et d'un enneigement exceptionnel grâce à sa proximité avec le Mont Blanc et

le Col du Petit St Bernard.



Le sommet des pistes à 2800 mètres d'altitude offre un panorama magnifiques sur 360° entre France et Italie.

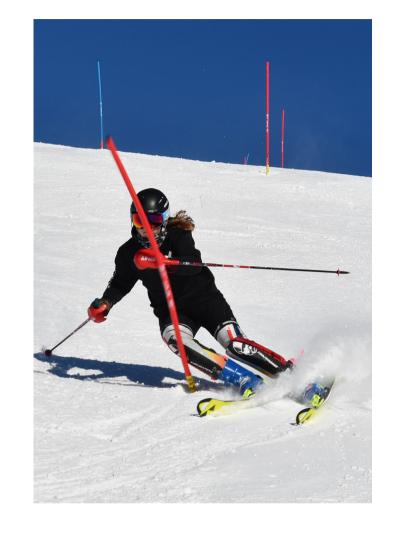




# TEST TECHNIQUE

## Contenu

- Ski foncier
- Corrections techniques personnalisées
- Apprentissage de la technique slalom
  - Séances chronométrées
    - Préparation physique
      - Retours vidéo
    - Entretien du matériel





- Accompagnement au Test Technique
  - Formation au Cycle Préparatoire





# TEST TECHNIQUE

L'ESF de la Rosière est en lien permanent avec l'ENSA (Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme) et le SNMSF (Syndicat National des Moniteurs du Ski Français), vous assurant d'avoir les meilleurs conseils sur la formation.



Nos formateurs spécialisés (ouvreur national, référent ENSA) vous accompagneront tout au long de votre cursus de formation jusqu'à l'obtention du Diplôme d'Etat.



# TEST TECHNIQUE

## Programme

#### Préparation de la saison:

<u>15 et 16 Octobre : Week-end de ski sur le glacier de Tignes</u>
Découverte et évaluation de votre niveau

<u>Du 29 octobre au 5 novembre :</u> Semaine de ski en Autriche Technique, slalom, vidéo, préparation physique

#### Les week-ends:

• 12 et 13/11 • 19 et 20/11 • 26 et 27/11 • 3 et 4/12 Entraînement slalom sur le glacier de Tignes



#### Saison :

- Semaine du 10 au 17 décembre
  - 4 semaines du 9 janvier au 05 février
  - 4 semaines du 6 mars au 08 avril



450 heures de formation

# TEST TECHNIQUE Tarif

#### Du 15 octobre au 8 avril : 2500 €

- Formation complète
  - Forfait saison
- Accès au stade de slalom
  - Matériel pédagogique



Si vous désirez ajuster votre programme d'entraînement, n'hésitez pas à nous contacter.

Vous avez la possibilité de travailler en tant qu'assistant(e) au jardin d'enfant pendant les vacances scolaires afin de financer votre formation.

- 3 semaines du 18 décembre au 8 janvier
- 4 semaines en février



## EUROTEST



Dès l'obtention de votre Cycle Préparatoire, vous avez accès à cette formation afin de préparer le CTT (Common Training Test)

- Perfectionnement de la technique en slalom géant
  - Retours vidéos
  - Entretien du matériel
  - Séances chronométrées



- Test blanc
- Accompagnement à l'examen







<u>CONTACT</u>: Thibault GAIDET 06 85 02 33 60 - direction@esflarosiere.com

www.https://www.esflarosiere.com/ski-saison/devenir-moniteur/



