



PROGRAMME DE FORMATION

***Test Technique
Cycle préparatoire
Eurotest***



esf

LA ROSIÈRE



***Saison
2022-2023***

Skier à La Rosière



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 domaine skiable est relié avec la Thuile, station italienne qui offre un dépaysement garanti pour des journées de ski inoubliables !

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**



- **Test blanc**
- **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:

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

Du 29 octobre au 5 novembre : 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



esf

LA ROSIÈRE



CONTACT : Thibault GAIDET

06 85 02 33 60 - direction@esflarosiere.com

[www.https://www.esflarosiere.com/ski-saison/devenir-moniteur/](https://www.esflarosiere.com/ski-saison/devenir-moniteur/)



@esflarosiere



esf_la_rosiere