

CENTRE DE FORMATION

AU DIPLÔME D'ÉTAT SKI ALPIN SAISON

2023-2024

- TEST TECHNIQUE (TT)
- CYCLE PRÉPARATOIRE (CP)
- COMMON TRAINING TEST (CTT)



"La réussite au bout des spatules"





CENTRE DE FORMATION

LE STADE D'ENTRAÎNEMENT

Le stade "Joël CHENAL "

Equipé en canons à neige, avec des pentes, dévers et plats qui permettent de travailler toutes les facettes du ski de compétition. Toutes les conditions sont requises pour un entraînement optimal !!

Il est situé à la Rosière, station de Haute Tarentaise qui profite d'un ensoleillement généreux et d'un enneigement exceptionnel grâce à sa proximité avec le Mt 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.



esf

LA ROSIÈRE



"La réussite au bout des spatules"

CENTRE DE FORMATION

NOS FORMATEURS

Arnaud MAITRE

- Compétiteur dans l'âme
- Coureur en FIS pendant 4 ans
- Ouvreur Test Technique au SNMSF jusqu'en 2022

"CE N'EST PAS LA QUANTITÉ MAIS LA QUALITÉ QUI PRIME"

Gabriel RIVAS

- 5 top 30 en Coupe du Monde
- Double vainqueur du Challenge des moniteurs
- Formateur à l'ENSA
- Ouvreur CTT

esf

LA ROSIÈRE



"La réussite au bout des spatules"

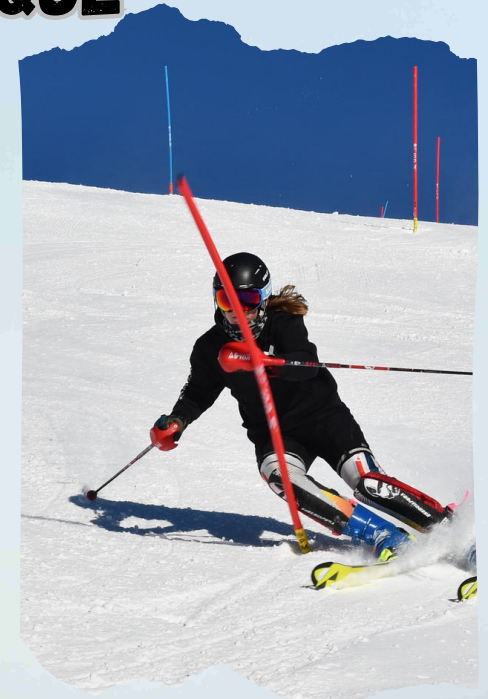




CENTRE DE FORMATION

L'ÉPREUVE DU TEST TECHNIQUE

- Passage dans un slalom en 2 manches chronométrées, avec la possibilité de se présenter 2 fois à l'épreuve pendant la saison (fin janvier et fin mars)



C'est la porte d'entrée pour accéder au cursus de formation du Diplôme d'Etat de ski alpin, la première étape pour devenir moniteur (trice) de ski.

esf

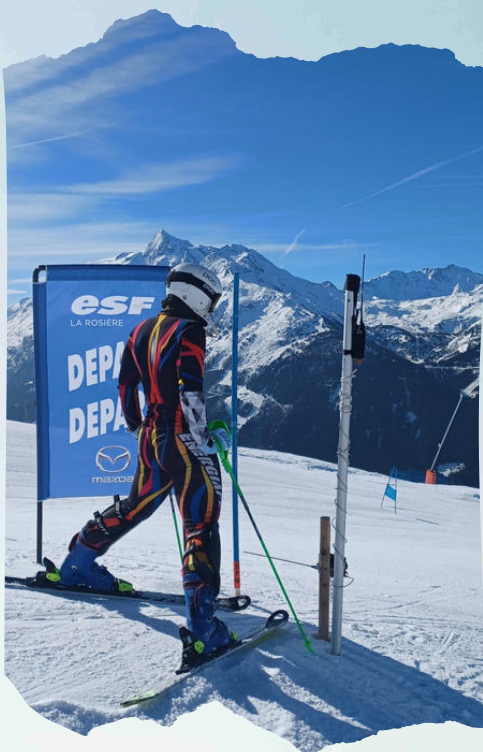
LA ROSIÈRE



"La réussite au bout des spatules"

CENTRE DE FORMATION

PRÉPARATION AU TEST TECHNIQUE



- Une préparation physique avant saison.
- Des conseils sur le matériel avec tarifs préférentiels chez Fischer.
- Une préparation des skis régulière.
- Des locaux privés au pied des pistes pour se changer et laisser son matériel.



5 mois de formation
+ de 70 heures de préparation physique
+ de 430 heures sur les skis

"SE DONNER À FOND POUR VOUS ACCOMPAGNER JUSQU'AU BOUT"

esf
LA ROSIÈRE



"La réussite au bout des spatules"

CENTRE DE FORMATION

PRÉPARATION AU TEST TECHNIQUE



- Un accompagnement mental au fil des séances.
- Des conseils de coachs passionnés et experts pour une progression rapide en slalom.
- Des retours vidéo pour une meilleure visualisation.



- Des chronos fréquents et surtout des Tests Blancs avec des ouvreurs de l'ENSA.
- Un accompagnement au Test Technique avec entraînements avant l'épreuve.

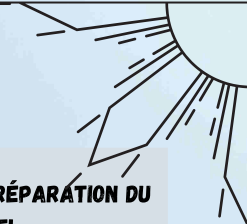
"N'EN RÊVE PAS, FAIS-LE"

esf
LA ROSIÈRE



"La réussite au bout des spatules"

PROGRAMME TEST TECHNIQUE



DU 10 AU 14 OCTOBRE		RDV TÉLÉPHONIQUES	PRISE DE CONNAISSANCE	CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DU MATÉRIEL
DU 20.11 AU 02.12 2023	2 SEMAINES X 5 JOURS ≈ 60H	SPORT, PRÉPARATION PHYSIQUE	TESTS PHYSIQUES	LA ROSIÈRE, TIGNES ESPACE BOURG ST MAURICE
DU 04 AU 15.12 2023	2 SEMAINES ≈ 72H	SKI FONCIER/TECHNIQUE	SPORT, PRÉPARATION PHYSIQUE	GLACIER DE TIGNES
DU 16 AU 22.12 2023	1 SEMAINE ≈ 36H	ENTRAÎNEMENT SLALOM	SKI FONCIER/TECHNIQUE	LA ROSIÈRE
DU 06.01 AU 10.02.2024	5 SEMAINES ≈ 180H	ENTRAÎNEMENT SLALOM	+ PASSAGE DU TEST TECHNIQUE FIN JANVIER	LA ROSIERE
DU 09.03 AU 31.03 2024	3 SEMAINES ≈ 108H	ENTRAÎNEMENT GÉANT ENTRAÎNEMENT SLALOM	FORMATION CYCLE PRÉPARATOIRE SNOWBOARD	LA ROSIERE
DU 1ER AU 06.04.2024	1 SEMAINE ≈ 36H	ENTRAÎNEMENT GÉANT	FORMATION CYCLE PRÉPARATOIRE SNOWBOARD	LA ROSIERE
DU 07 AU 20.04.2024	2 SEMAINES	BONUS	BONUS	LA ROSIERE



1 SEMAINE = 6 JOURS X 6H D'ENTRAÎNEMENT

PROGRAMME POUVANT ÊTRE MODIFIÉ SELON LES CONDITIONS MÉTÉO, SELON VOTRE CAPACITÉ PHYSIQUE

"La réussite au bout des spatules"



CENTRE DE FORMATION

L'ÉPREUVE DU CYCLE PRÉPARATOIRE



- Démonstrations de mouvements techniques des classes débutants à la classe 2.
- Une descente technique «virage expert moniteur».
- Une épreuve orale de progression pédagogique concernant un mouvement des classes débutants et 1.



L'obtention du Cycle Préparatoire permet l'enseignement de la pratique du ski alpin aux personnes débutantes, classes 1 et 2, enfants comme adultes, en tant que moniteur stagiaire.

esf

LA ROSIÈRE



"La réussite au bout des spatules"

CENTRE DE FORMATION

PRÉPARATION AU CYCLE PRÉPARATOIRE

Formation sur neige et en salle
avec nos référents techniques :

- Descente technique expert
- Apprentissage des démonstrations techniques
- Entraînement à l'oral sur la progression péda
- Retours vidéos

Acquisition de contenus d'enseignement, de méthodes et d'exercices
en effectuant des suivis de cours dans les différentes classes
avec nos moniteurs et monitrices diplômés de l'ESF.

esf

LA ROSIÈRE



"La réussite au bout des spatules"

CENTRE DE FORMATION

PRÉPARATION TT ET CP

NOS TARIFS

Du 20 Novembre 2023 au 20 Avril 2024

- Formation, encadrement technique : 800€ la saison
- Forfait saison : 450€
- Licence FFS : 200€
- Accès au stade et matériel d'entraînement

- Possibilités de logement : 600€/mois (hors charges)

L'ESF peut vous faire un contrat de travail pour financer votre formation, en tant qu'assistant (te) au jardin d'enfants pendant les vacances scolaires, ce qui permet également d'apprendre le métier dont vous rêvez.

N'hésitez pas à nous contacter !

esf

LA ROSIÈRE



"La réussite au bout des spatules"

CENTRE DE FORMATION

LE COMMON TRAINING TEST (CTT)



- Passage dans un slalom géant en 2 manches chronométrées validant l'aptitude technique.



L'acquisition du CTT ouvre le deuxième temps de formation et donne accès au 1er Cycle.

"NE RIEN LÂCHER JUSQU'À LA LIGNE D'ARRIVÉE"

esf

LA ROSIÈRE



"La réussite au bout des spatules"



CENTRE DE FORMATION

PRÉPARATION AU CTT



- Préparation physique avant saison.
- Entraînement en slalom géant hors vacances scolaires.
- Retours vidéo réguliers pour une meilleure visualisation.
- Chronos fréquents et surtout des CTT Blancs avec ouvreur de l'ENSA.

- Enseignement au sein de l'ESF pendant les vacances scolaires.
- Accompagnement au CTT fin Janvier avec entraînements sur site avant l'épreuve.
- Reprise des entraînement en mars en cas d'échec en janvier.
- Accompagnement au CTT fin Mars avec entraînements sur site avant l'épreuve.

esf

LA ROSIÈRE



"La réussite au bout des spatules"

CENTRE DE FORMATION

LA SUITE DU DIPLÔME

LE 1 ER CYCLE (4 SEMAINES)

> UF Fondamentaux de l'enseignement du ski alpin en milieu montagnard enneigé

Ouverture du troisième temps de formation (4 ans + 2 ans)

LE 2 ÈME CYCLE (5 SEMAINES)

> UF pratiques compétitives, traçage (1 semaine)

> UF Maîtrise technique et pédagogique de l'enseignement du ski alpin, maîtrise technique en sécurité du snowboard (2 semaines)

> UF Approfondissement de la sécurité sur piste, hors des pistes et milieu montagnard enneigé, incluant l'épreuve de sécurité (2 semaines)

DES RÉFÉRENTS HORS-PISTE, PÉDA, SNOWBOARD

+ 3 FORMATEURS DE L'ENSA QUI TRAVAILLENT AVEC NOUS

**L'ESF DE LA ROSIÈRE VOUS ACCOMPAGNE JUSQU'À L'OBTENTION DE VOTRE DIPLÔME EN VOUS PROPOSANT TOUTES
LES FORMATIONS ADAPTÉES
AVANT VOS EXAMENS**

esf

LA ROSIÈRE



"La réussite au bout des spatules"

CENTRE DE FORMATION

CONTACTEZ NOUS

 esflarosiere.com

 ESF La Rosière

 [esf_la_rosiere](https://www.instagram.com/esf_la_rosiere)

GAIDET SÉBASTIEN
DIRECTEUR TECHNIQUE
DT@ESFLAROSIERE.COM
06.24.78.36.06

