



MFR DES METIERS DE LA MONTAGNE CFMM

1 route de Tronchine BP 51
74230 THÔNES

Tél : 04 50 02 00 79

Mail : mfr.cfmm@mfr.asso.fr
www.cfmm.fr

SIRET 328 037 247 00017

Organisme de formation 82 74 00 229 74
Association Loi 1901

Public / Prérequis

Tout public ayant un bon niveau de ski alpin et une bonne condition physique

Prérequis

- Être titulaire du chamois de vermeil (≤ 20 points open)
- Être âgé de 17 ans révolus
- Être en possession d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'enseignement du ski alpin
- Être sportif et en bonne santé

Sélection

Entretien de motivation
Test physique
Evaluation du niveau technique en ski (évolution libre)

Nombre de participants

8 minimum - 12 maximum

Durée / dates

490 h en centre et 105 h de stage en milieu professionnel
Journée de 7 heures

Calendrier : accessible sur notre site internet
« calendrier et tarifs »

Lieu(x)

CFMM de Thônes
Stations de skis : La Clusaz, Le Grand Bornand, Manigod

Référent de la formation

Stéphane PAROIS
AMM, coordinateur de la formation préparation tests skis
Formateur depuis 9 ans
stephane.parois@mfr.asso.fr



Formation accessible aux personnes ayant un handicap en lien avec les apprentissages (dyslexie, dyspraxie, ...).

Formation non accessible aux personnes ayant un handicap physique ou psychologique lourd en raison de la nécessité d'avoir la capacité à supporter des efforts physiques intenses et la capacité à être autonome dans l'encadrement d'un groupe.

Préparation test technique du Diplôme d'Etat de moniteur de ski alpin



Formation non enregistrée au RNCP ou au RS

Objectif(s)

Renforcer la technique des stagiaires et leur permettre de réussir le test technique du diplôme d'Etat de moniteur de ski

Programme

CONTENU SKI

- Travail technique en alpin : centrage, charge, amplitude de pivotement, conduite de courbes.
- Travail spécifique en slalom. - Perfectionnement de la technique individuelle, maîtrise gestuelle. - Connaissance et entretien du matériel ski de compétition : caractéristiques, comportement, entretien et préparation en vue de la compétition. - Sécurité en montagne hivernale : nivologie, avalanche, PSC (organiser une protection pour éviter le « sur-accident », établir un premier bilan de l'état de la victime et de ses fonctions vitales, transmettre une alerte aux services de secours, éviter l'aggravation de l'état de la victime en pratiquant les gestes appropriés)

CONTENU HORS SKI

- Bases de l'hygiène sportive personnelle, prévenir les blessures : nutrition et hydratation, protection contre le froid, échauffements, étirements, récupération. - Notion de préparation psychologique : gestion du stress et de ses émotions, amélioration de l'aisance corporelle, amélioration de la concentration, prise de confiance. - Connaissance du milieu montagnard, de la montagne hivernale et du milieu professionnel. - Connaissances transversales : anglais spécifique ski, développement durable et écocitoyenneté.
- Technique de Recherche d'emploi (TRE), spécificité du moniteur de ski : connaître le milieu professionnel, fonctionnement des écoles de ski, rédaction de CV et de lettre de motivation.

Compétences visées

PRÉPARATION PHYSIQUE

- Choisir et gérer son matériel
- Mobiliser les techniques de sécurité
- Adopter une rigueur sportive
- Implication sportive et progression physique

PRÉPARATION SPECIFIQUE AU TEST TECHNIQUE

- Être performant (slalom = ski alpin)
- Mobiliser les gestuelles techniques du ski slalom
- Démontrer une aisance de pratique
- Maîtrise des comportement-sécurité et du matériel en sortie
- Décrire les caractéristiques du milieu montagnard
- Être capable de s'adapter aux conditions du moment

Indicateurs de performance

Années	2027
Indicateurs	
Nombres de stagiaires présentés à l'examen	En attente de résultats 2027
Nombres de stagiaires reçus à l'examen	
Taux de réussite	
Taux d'abandon(s)	
Taux de satisfaction	
Taux d'insertion global	
Taux d'insertion dans le métier visé et les équivalences	

Coût et financement

Les tarifs accessibles sur notre site internet : « calendrier et tarifs »
Autre(s) financement(s) :

- Formation financée par le Conseil Régional Auvergne Rhône-Alpes pour les demandeurs d'emploi (gratuité). Rémunération des stagiaires selon leur statut.
- Auto-financement
- OPCO
- Prise en charge totale ou partielle par un organisme (club, fédération, association...)

Poursuite d'étude(s)

Intégrer le cursus complet du Diplôme d'Etat de ski

Hébergement – restauration

☛ Restauration :

Restauration possible sur place (self ouvert en période scolaire). Repas tirés du sac : Mise à disposition d'une salle hors sac avec micro-onde. Tous les jours après le déjeuner (prévoir 2 ou 3 personnes par groupe prédéfini) pour nettoyer les tables, balayer et vider les poubelles si nécessaire.

☛ Se loger :

Des établissements partenaires locaux comme :

- Gîte des Mésanges => 04 50 02 01 00
- L'hôtel Fast' Hôtel => 04 50 02 05 05

Pour se rendre au CFMM / modalités d'accès

Le CFMM vous accueille du Lundi au Vendredi de 8h à 12h00 et de 13h30 à 17h30.

Méthodes pédagogiques

MÉTHODES

Alternance de travail technique sur le terrain avec apports théoriques en salle
Partage d'expériences
Mise en pratique en conditions réelles

ENCADREMENT

Equipe de formateurs habilités
Moniteurs de ski alpin

Encadrement

Formateur habilité

Modalités d'évaluation

Suivi de l'action

Livret de formation individualisé
Emargement à la demi-journée

Evaluation de l'action

Bilan individuel et collectif à chaque fin de session
Enquête Insertion professionnelle 6 mois

A l'issue de la formation, vous recevrez

Une attestation de fin de formation

PLAN D'ACCÈS

Gare Routière Thônes

2 Route Aravis, 74230 Thônes

- ↑ Prendre la direction sud-ouest sur Rue du PIt des Glières vers Pass. du Vieux Pont
130 m
- ↙ Prendre complètement à gauche sur Rue Blanche/Av. d'Annecy/D12
Continuer de suivre Rue Blanche/D12
81 m
- ↘ Prendre à droite sur Rue Louis Haase
400 m
- ↙ Tourner légèrement à gauche pour rester sur Rue Louis Haase
83 m
- ↻ Au rond-point, prendre la 1re sortie sur Rte de Tronchine
Votre destination se trouvera sur la gauche.
77 m

CFMM - Centre de formation aux métiers de la montagne

1 Rte de Tronchine, 74230 Thônes

