

OBJECTIFS :

Renforcer la technique des stagiaires et leur permettre de réussir les tests techniques du diplôme d'Etat de ski - moniteur national de ski nordique

PROGRAMME

CONTENU SKI

- Travail technique en nordique : classique et skating
- 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, PSC1 (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 monitorat de ski : connaître le milieu professionnel, fonctionnement des écoles de ski, rédaction de CV et de lettre de motivation.

COMPÉTENCES/ CAPACITÉS PROFESSIONNELLES 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 au ski = skating et classique
- Démontrer une aisance de pratique
- Maîtrise des comportement-sécurité et du matériel en sortie
- Décrire les caractéristiques du milieu montagnard
- Etre capable de s'adapter aux conditions du moment

PUBLIC

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

PRÉ-REQUIS

- 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 nordique

CONDITIONS PARTICULIÈRES

- Être sportif et en bonne santé

LIEUX

CFMM de Thônes

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 nordique

MÉTHODES D'ÉVALUATION

SUIVI DE L'ACTION

- Livret de formation individualisé
- Emergement

EVALUATION DE L'ACTION

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

INDICATEURS DE PERFORMANCE

Les statistiques sont accessibles sur notre site internet à l'adresse : www.cfmm.fr

ACCESSIBILITÉ

Nombre maximum de participants : 10

Modalités d'accès :

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

Accessibilité handicapés :

- 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.

RÉUSSITE EPREUVE

Réussite au test technique du Diplôme d'Etat de moniteur de ski nordique

POURSUITE D'ÉTUDES

Diplôme d'Etat de moniteur de ski nordique

COÛT DE LA FORMATION

- Le coût de la formation est de 4 536 €.
- Formation financée par le Conseil Régional Auvergne Rhône-Alpes pour les demandeurs d'emploi (gratuité).
- Rémunération des stagiaires selon leur statut.
- Possibilité d'un financement personnel : Le stagiaire prend en charge tout ou une partie de sa formation, nous offrons la possibilité d'échelonner le coût de la formation sur la totalité de la durée du parcours de formation sans surcoût.

DURÉE/DATES

De fin novembre 2022 à fin mars 2023. Soit une durée totale de 528 heures dont 105 heures en situation professionnelle.