



**UNITE DE FORMATION  
« PRATIQUES COMPETITIVES »  
DU DIPLOME D'ETAT DE SKI – MONITEUR NATIONAL DE SKI ALPIN**

**ORGANISATION ET PROGRAMME**

## **PREAMBULE**

Cette Unité de formation (UF) fait partie intégrante du cursus de formation au Diplôme d'Etat de Ski – Moniteur National de Ski Alpin.

Elle constitue la première UF du deuxième cycle de formation du Diplôme d'Etat de Ski tel que défini dans l'arrêté du 11 Avril 2012 relatif à la formation spécifique du Diplôme d'Etat de Ski - moniteur national de ski alpin.

L'organisation et la direction de l'UF "PRATIQUES COMPETITIVES" ont été confiées à la Fédération Française de Ski conformément à l'annexe VII-1 de l'arrêté ci-dessus évoqué.

Cette UF vise à aborder :

- Le cadre général d'organisation de la FFS et l'organisation fédérale de la pratique compétitive du Ski Alpin (tracés, règlements des concours),
- Contribuer à assurer l'entraînement des pratiquants dans le respect de la sécurité et de l'éthique professionnelle.
- Connaître les fondements théoriques de l'entraînement et ses principes généraux,
- Mettre en œuvre des situations d'entraînements variées (tracés, éducatifs, ski libre technique).

Elle est sanctionnée par une évaluation continue du candidat stagiaire lors du stage.

## **DISPOSITIONS GENERALES D'ORGANISATION**

Les sessions au nombre de 14 ou 15, sont organisées sur 4 périodes annuelles (Janvier-Février, Avril, Juin, Octobre-Novembre et Décembre).

Le calendrier prévisionnel des sessions est consultable sur le site internet de l'ENSA ou de la FFS, par toutes les personnes susceptibles d'être candidates

Elles rassemblent les candidats stagiaires en groupes de 8 personnes par formateur.

La formation est dispensée en continu pendant cinq jours pour une durée totale **de 35 heures minimum**.

Le régime des stages est l'internat, toutefois les élèves qui résident habituellement dans la station d'organisation peuvent être autorisés à suivre le stage en externat. **Ils doivent dans ce cas s'acquitter du montant des frais pédagogiques inhérents à leur participation avant le début du stage et se procurer leur forfait de remontées mécaniques.**

Les élèves se muniront de leurs skis habituels et bâtons, le port d'un casque est conseillé.

Il sera mis à leur disposition pour les séances pratiques les piquets de jalonnement et les perceuses nécessaires. L'organisation prévoira 400 piquets, des banderoles, des piquets courts, et 10 perceuses par stage.

## **PLAN TYPE DE DEROULEMENT D'UNE UNITE - Durée : 5 jours = 35 heures**

### ACCUEIL

18 H-19H : Accueil et installation

20H30-21H30 : Réunion d'ouverture. Exposé de l'emploi du temps général et journalier. Remise du document de formation et d'un DVD. Définition des évaluations. Règlement administratif et financier. Exposé préparatoire au travail du lendemain.

### 1er JOUR : (1er jour de stage)

08H30-13H00: Pratique des tracés sur le terrain en Slalom géant.

15H00-16H30 : Théorie des tracés (Slalom, Géant, Super-Géant et Descente)

16H30-18H00 : Présentation du DVD de compétition.

### 2ème JOUR :

08H30-13H00 : Pratique des tracés sur le terrain en Slalom spécial.

15H00-16H30 : Présentation de la FFS et Formation du Juge de compétition.

16H30-18H00 : Cours théoriques (physiologie appliquée à l'entraînement)

### 3ème JOUR :

08H30-13H00 : Tracés d'éducatifs en Slalom Géant.

15H00-16H30 : Approche bio mécanique du ski.

16H30-17H30 : Préparation des skis de compétition.

### 4ème JOUR:

08H30-13H00 : Tracés d'éducatifs en Slalom spécial.

15H00-16H30 : La sécurité en compétition et à l'entraînement.

### 5ème JOUR :

08H30-13H00 : Exercices en ski libre.

14H00-15H00 : Contrôle écrit.

15H00-15H30 : Réunion de synthèse de fin de stage

# CONTENU DES ETUDES / PROGRAMMES

## PROGRAMME 1 - "LES TRACES"

### Les définitions :

- Les piquets pivots
- Règles communes à tous les tracés

### Normes de traçage :

- Slalom. Slalom Géant. Super Géant. Descente
- Tableau des dénivelées (FIS)
- Démarche pédagogique pour l'apprentissage
- La sécurité, la préparation, l'entretien des pistes.

## PROGRAMME 2 - "ORGANISATION DES EPREUVES"

### La fonction d'entraîneur :

- Schéma général de l'organisation d'une compétition de ski alpin
- Charges et fonctions de l'entraîneur de ski alpin
- Participation à une compétition
- Préparation d'une compétition.

## PROGRAMME 3 - "PHYSIOLOGIE APPLIQUEE AUX SPORTS"

### LES FACTEURS DE LA REUSSITE SPORTIVE

#### **1) Les filières bioénergétiques**

Connaissances de base sur le fonctionnement des filières - Profil d'exigence énergétique du ski alpin

#### **2) Développement des filières et bases de la planification.**

Séances types par objectif de développement, principes généraux de l'entraînement, de la périodisation et de la planification.

## PROCEDURES D'EVALUATION

Selon l'arrêté du 28 Avril 2015 entrant en vigueur le 01/08/2015 et modifiant l'arrêté en 11 Avril 2012, les modalités d'évaluation de l'UF "Pratiques compétitives" sont les suivantes :

L'unité de formation « pratiques compétitives » est évaluée sous la forme d'un contrôle continu portant sur les connaissances, et sur le niveau d'implication et de progression, au regard des objectifs visés à l'article 23 (coefficient 1, notée sur 20).

- Sont admis à poursuivre leur formation, les candidats ayant obtenu au moins 10 points.

## CATEGORIE DE L'ACTION

Conformément au texte indiqué ci-dessus, cette formation s'inscrit dans la certification que les candidats obtiendront en fin de cursus du diplôme d'Etat de Ski – Moniteur national de Ski Alpin, enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP), de niveau III (BTS, DUT ou DEUG...)

**NOTA :** Les programmes d'études précisés ci-dessus font l'objet de développements qui sont contenus dans le document de formation remis à chaque élève en début de stage.  
Ce document est préparatoire à l'interrogation de l'examen terminal et servira de canevas de préparation personnelle à cet examen.