

TABLES DES MATIERES

1 DESCRIPTIF GENERAL

1.1	Descriptif général de l'accompagnateur de club.....	5
1.2	Descriptif général du moniteur fédéral 1er degré	6
1.3	Descriptif général du moniteur fédéral 2ème degré.....	7
1.4	Descriptif général de l'entraîneur fédéral	8
1.5	Descriptif général du coach ski forme	9

2 STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS SKI ALPIN10

2.1	MF1 SKI ALPIN	10
2.1.1	<i>Prérequis</i>	10
2.1.2	<i>Durée de la formation</i>	10
2.1.3	<i>Référentiel de formation</i>	10
2.1.4	<i>Prérogatives</i>	10
2.1.5	<i>Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i>	10
2.2	MF2 SKI ALPIN	11
2.2.1	<i>Prérequis</i>	11
2.2.2	<i>Durée de la formation</i>	11
2.2.3	<i>Référentiel de formation</i>	11
2.2.4	<i>Prérogatives</i>	11
2.2.5	<i>Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i>	12
2.3	MF2 Handiski	12
2.3.1	<i>Durée de la formation</i>	12
2.3.2	<i>Référentiel de formation</i>	12
2.3.3	<i>Prérogatives</i>	12
2.3.4	<i>Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i>	12
2.3.5	<i>Cours pratiques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i>	13
2.4	ENTRAINEUR FEDERAL SKI ALPIN.....	13
2.4.1	<i>Prérequis</i>	13
2.4.2	<i>Prérogatives</i>	13
2.4.3	<i>Durée de la formation</i>	13
2.4.4	<i>Référentiel de formation</i>	14
2.5	MODULES COMPLEMENTAIRES	16
2.5.1	<i>Initiateur ski forme</i>	16
2.5.2	<i>Initiateur hors-piste</i>	17
2.5.3	<i>Initiateur au ski de randonnée sur pistes balisées</i>	18

3 STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEUR SKI SUR HERBE.....20

3.1	MF1 SKI SUR HERBE	20
3.1.1	<i>Prérequis</i>	20
3.1.2	<i>Durée de la formation</i>	20
3.1.3	<i>Référentiel de formation</i>	20
3.1.4	<i>Prérogatives</i>	20
3.1.5	<i>Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i>	20
3.2	MF2 SKI SUR HERBE	21
3.2.1	<i>Prérequis</i>	21
3.2.2	<i>Durée de la formation</i>	21
3.2.3	<i>Référentiel de formation</i>	21
3.2.4	<i>Prérogatives</i>	21

3.2.5	<i>Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i>	22
4	STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEUR SNOWBOARD	23
4.1	MF1 SNOWBOARD	23
4.1.1	<i>Prérequis</i>	23
4.1.2	<i>Durée de la formation</i>	23
4.1.3	<i>Référentiel de formation</i>	23
4.1.4	<i>Prérogatives</i>	23
4.1.5	<i>Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i>	23
4.2	MF2 SNOWBOARD	24
4.2.1	<i>Prérequis</i>	24
4.2.2	<i>Durée de la formation</i>	24
4.2.3	<i>Référentiel de formation</i>	24
4.2.4	<i>Prérogatives</i>	24
4.3	ENTRAINEUR FEDERAL SNOWBOARD.....	25
4.3.1	<i>Prérequis</i>	25
4.3.2	<i>Prérogatives</i>	25
4.3.3	<i>Durée de la formation</i>	25
4.3.4	<i>Référentiel de formation</i>	26
5	STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS TELEMARK	27
5.1	MF1 TELEMARK	27
5.1.1	<i>Prérequis</i>	27
5.1.2	<i>Durée de la formation</i>	27
5.1.3	<i>Référentiel de formation</i>	27
5.1.4	<i>Prérogatives</i>	27
5.1.5	<i>Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i>	27
5.2	MF2 TELEMARK	28
5.2.1	<i>Prérequis</i>	28
5.2.2	<i>Durée de la formation</i>	28
5.2.3	<i>Référentiel de formation</i>	28
5.2.4	<i>Prérogatives</i>	28
5.2.5	<i>Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i>	29
5.3	ENTRAINEUR FEDERAL TELEMARK.....	29
5.3.1	<i>Prérequis</i>	29
5.3.2	<i>Prérogatives</i>	29
5.3.3	<i>Durée de la formation</i>	29
5.3.4	<i>Référentiel de formation</i>	30
6	STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS SKI FREESTYLE	31
6.1	MF1 SKI FREESTYLE	31
6.1.1	<i>Prérequis</i>	31
6.1.2	<i>Durée de la formation</i>	31
6.1.3	<i>Prérequis techniques</i>	31
6.1.4	<i>Prérogatives</i>	31
6.1.5	<i>Cours théoriques</i>	31
6.1.6	<i>Cours Techniques</i>	31
6.2	MF2 SKI FREESTYLE	32
6.2.1	<i>Prérequis</i>	32
6.2.2	<i>Durée de la formation</i>	32
6.2.3	<i>Prérequis techniques</i>	32
6.2.4	<i>Prérogatives</i>	32
6.2.5	<i>Cours théoriques</i>	33
6.2.6	<i>Cours Techniques (horaires minimaux donnés à titre indicatif)</i>	33
6.3	ENTRAINEUR FEDERAL SKI FREESTYLE	33
6.3.1	<i>Prérequis</i>	33
6.3.2	<i>Objectifs</i>	33
6.3.3	<i>Formation</i>	33
6.3.4	<i>Référentiel de formation</i>	34

7 STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS EN SKI NORDIQUE	36
7.1 SKI DE FOND	37
7.1.1 MF1 SKI DE FOND	37
Prérequis	37
Durée de la formation	37
Prérogatives	37
Référentiel de formation	37
7.1.2 MF2 SKI DE FOND	38
Prérequis	38
Durée de la formation	38
Prérogatives	38
Référentiel de formation	38
7.1.3 ENTRAINEUR FEDERAL SKI DE FOND	39
Prérequis	39
Prérogatives	39
Durée de la formation	39
Référentiel de Formation	39
7.2 BIATHLON	41
7.2.1 MF1 BIATHLON	41
Prérequis	41
Durée de la formation	41
Prérogatives	41
7.2.2 MF2 BIATHLON	41
Prérequis	41
Durée de la formation	41
Prérogatives	41
7.2.3 ENTRAINEUR FEDERAL BIATHLON	42
Prérequis	42
Objectifs	42
Formations	42
Prérogatives	42
Référentiel de Formation	42
7.2.4 INITIATEUR BIATHLON TIR A 10 METRES	43
Durée de la formation	43
7.2.5 INITIATEUR BIATHLON TIR A 50 METRES	44
Durée de la formation	44
7.2.6 ACCOMPAGNATEUR DE CLUB BIATHLON - aide séance de tir à 50 mètres Biathlon	44
Durée de la formation	44
7.2.7 PRATIQUE DU BIATHLON EN LOISIR (carabine 22lr)	44
7.3 SAUT A SKI ET COMBINE NORDIQUE	45
7.3.1 MF1 SAUT A SKI ET COMBINE NORDIQUE	45
Prérequis	45
Durée de la formation	45
Prérogatives	45
7.3.2 MF2 SAUT A SKI ET COMBINE NORDIQUE	45
Prérequis	45
Durée de la formation	45
Prérogatives	46
7.3.3 ENTRAINEUR FEDERAL SAUT A SKI ET COMBINE NORDIQUE	47
Prérequis	47
Prérogatives	47
Durée de la formation	47
Référentiel de Formation	47
7.4 ROLLERSKI	48
7.4.1 MF1 ROLLERSKI	48
Prérequis	48
Durée de la formation	48
Prérogatives	48

<i>Référentiel de formation</i>	49
7.4.2 <i>MF2 ROLLERSKI</i>	49
<i>Prérequis</i>	49
<i>Durée de la formation</i>	49
<i>Prérogatives</i>	49
<i>Référentiel de formation</i>	50
8 STRUCTURATION DES FORMATIONS EN SKI DE RANDONNEE	51
8.1 MF1 ski de randonnée	51
8.1.1 <i>Prérequis</i>	51
8.1.2 <i>Durée de la formation</i>	51
8.1.3 <i>Prérogatives</i>	51
8.1.4 <i>Formation</i>	51
8.2 MF2 ski de randonnée	52
8.2.1 <i>Prérequis</i>	52
8.2.2 <i>Durée de la formation</i>	52
8.2.3 <i>Prérogatives</i>	52
8.2.4 <i>Formation</i>	52
8.3 LES FORMATEURS SKI DE RANDONNEE	53
8.3.1 <i>Prérequis</i>	53
8.3.2 <i>Durée de la Formation</i>	53
8.3.3 <i>Prérogatives</i>	54
8.3.4 <i>Formation</i>	54
8.4 Référentiel de compétences MF1 / MF2	54
9 STRUCTURATION DES FORMATIONS EN SKI DE RANDONNEE NORDIQUE	58
9.1 MF1 ski de randonnée nordique	58
9.1.1 <i>Prérequis</i>	58
9.1.2 <i>Durée de la formation</i>	58
9.1.3 <i>Prérogatives</i>	58
9.1.4 <i>Référentiel de Formation</i>	58
9.1.5 <i>Évaluation</i>	58
9.1.6 <i>Organisation de la formation</i>	59
9.1.7 <i>Encadrement</i>	59
9.2 MF2 Ski de Randonnée nordique	59
9.2.1 <i>Prérequis</i>	59
9.2.2 <i>Durée de la formation</i>	59
9.2.3 <i>Prérogatives</i>	59
9.2.4 <i>Référentiel de Formation</i>	59
9.2.5 <i>Évaluation</i>	59
9.2.6 <i>Organisation de la formation</i>	60
9.2.7 <i>Encadrement</i>	60
10 COACH SKI FORME	61
10.1 9.1 - STRUCTURATION DE LA FORMATION COACH SKI FORME	62
10.1.1 <i>Objectifs</i>	62
10.1.2 <i>Prérequis</i>	62
10.1.3 <i>Formation</i>	62
10.1.4 <i>Référentiel de contenus de formation</i>	62
11 ANNEXES	63
11.1 Responsables régionaux formations des cadres	63
11.2 Annexe 1 : Formulaire d'inscription et validation à un stage	63
11.3 Annexe 2 : Formulaire de demande d'équivalence, de validation d'acquis, ou d'allègement de formation ..	63
11.4 Annexe 3 : Formulaires d'engagement	63

1.1 *Descriptif général de l'accompagnateur de club*

INTITULE	ACCOMPAGNATEUR DE CLUB
Prérogatives	<p>Cette qualification permet à son titulaire d'aider un moniteur fédéral dans ses activités d'organisation d'une sortie du club ou/et dans l'encadrement d'un groupe de skieurs placé sous sa responsabilité. L'accompagnateur ne peut être seul avec un groupe sur la piste sauf en cas de circonstances exceptionnelles liées à des problèmes sécuritaires. Il est placé sous la responsabilité directe d'un moniteur fédéral qui assume l'entièvre responsabilité du groupe et assure l'encadrement de celui-ci ainsi que l'enseignement adapté au niveau technique et physique des participants.</p> <p>Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.</p>
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> • Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS. • Être âgé de 16 ans révolus à la date d'entrée en formation.
Organisation	Régionale après accord de la Commission Nationale Formation des Cadres.
Encadrement	Formateurs régionaux
Formation	<p>Durée et contenus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une journée en salle • Notions élémentaires de sécurité dans les différents domaines de la vie du club • Règles de conduite des usagers des pistes • Rôle et prérogatives d'un serre file • Accompagnement lors d'une compétition • Prise en charge des transports • Organisation et fonctionnement d'un club • Sensibilisation à l'adhésion, à la prise de la licence dirigeant obligatoire
Durée de validité	Pas de limite dans le temps et pas d'obligation de participation à une formation continuée

1.2 Descriptif général du moniteur fédéral 1er degré

INTITULE	MF1: MONITEUR FEDERAL 1ER DEGRE
Prérogatives	Enseignement bénévole dans le cadre de l'initiation aux activités relevant de la FFS. Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> • Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS. • Être âgé de 16 ans à la date d'entrée en formation (sauf pour le biathlon, le module complémentaire hors-piste, l'initiation au ski de randonnée sur piste, le ski de randonnée, ski de randonnée nordique => 18 ans) • Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du ski. • Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent
Organisation	Régionale après accord de la Commission Nationale Formation des Cadres.
Encadrement	Par les Conseillers Techniques Sportifs. Par des formateurs recensés et habilités par la Commission Nationale Formation des Cadres.
Formation	<ul style="list-style-type: none"> • Durée et contenus <ul style="list-style-type: none"> • Ils sont spécifiques pour chaque discipline. • Évaluation et certification <ul style="list-style-type: none"> • Par les formateurs • En contrôle continu, par positionnement (pas de notation) • En référence aux critères techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires pour obtenir la qualification requise.
Durée de validité	Le MF1 ne pourra continuer à exercer ses fonctions que s'il se soumet à une formation continue obligatoire, d'une journée au minimum tous les 3 ans ou à une formation initiale d'un niveau supérieur (dans les trois ans)

1.3 Descriptif général du moniteur fédéral 2ème degré

INTITULE	MF2: MONITEUR FEDERAL 2EME DEGRE
Prérogatives	Enseignement bénévole dans le cadre du perfectionnement des activités relevant de la FFS. Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> • Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS. • Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation sauf pour le biathlon, le module complémentaire hors-piste, l'initiation au ski de randonnée sur piste => 18 ans ; le ski de randonnée et ski de randonnée nordique => 21 ans) • Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du ski. • Être titulaire du MF1 et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 pendant au moins une saison. • Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent
Organisation	Nationale ou Régionale après accord de la Commission Nationale Formation des Cadres. Ouverture des sessions au plan national.
Encadrement	Par les Conseillers Techniques Sportifs. Par des Formateurs recensés et habilités par la Commission Nationale Formation des Cadres.
Formation	<ul style="list-style-type: none"> • Durée et contenus <ul style="list-style-type: none"> • Ils sont spécifiques pour chaque discipline. • Évaluation et certification <ul style="list-style-type: none"> • Par les formateurs • En contrôle continu, par positionnement (pas de notation) • En référence aux critères techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires pour obtenir la qualification requise.
Durée de validité	Le MF2 ne pourra continuer à exercer ses fonctions que s'il se soumet à une formation continue obligatoire d'une journée au minimum tous les 3 ans, ou à une formation initiale d'entraîneur fédéral ou de coach ski forme (dans les trois ans).

1.4 Descriptif général de l'entraîneur fédéral

INTITULE	EF : ENTRAINEUR FEDERAL
Prérogatives	<ul style="list-style-type: none"> • Gérer la compétition au sein du club. • Organiser, planifier, gérer l'entraînement en toute sécurité d'un groupe de compétiteurs du club. • Organiser des courses fédérales.
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> • Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS. • Être présenté par le Président du club. • Être Moniteur Fédéral 2ème degré ou avoir réussi le stage pratique compétitive du Diplôme d'Etat (DE). • Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent
Organisation	<p>A l'échelon national.</p> <p>Un regroupement des différentes disciplines pour l'appropriation des connaissances générales communes aux diverses disciplines est souhaité.</p>
Encadrement	<ul style="list-style-type: none"> • Par les Conseillers Techniques Sportifs. • Par des Formateurs recensés et habilités par la Commission Nationale Formation des Cadres.
Formation	<ul style="list-style-type: none"> Durée Une semaine (sur la base de 5 jours avec 8h de formation par jour soit 40h) « préparation physique et approche théorique de l'entraînement » commune à toutes les disciplines et une semaine (sur la base de 5 jours avec 8h de formation par jour soit 40h) de formation pratique sur neige spécifique à chaque discipline. Contenus Ils sont spécifiques pour chaque discipline sauf pour la semaine de formation théorique commune à l'ensemble des activités. Évaluation et validation <ul style="list-style-type: none"> • Au cours de la formation commune et spécifique (contrôle continu) par l'équipe des formateurs. • Dossier d'expérience d'encadrement avec une équipe de compétition, par la Commission Nationale. • Validation annuelle du président du club qui atteste de l'encadrement effectué dans le club. • Des modes d'évaluation supplémentaires mis en œuvre spécifiquement par discipline (exemples : traceur de club, juge de compétition, etc.)
Durée de validité	L'entraîneur fédéral ne pourra continuer à exercer ses fonctions que s'il se soumet à une formation continue obligatoire, d'une journée au minimum tous les 3 ans.

1.5 Descriptif général du coach ski forme

Intitulé	COACH SKI FORME
Prérogatives	<ul style="list-style-type: none"> Accompagner et mettre en place des séances spécifiques de prévention santé en ski et hors ski Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS. Être présenté par le Président du club. Être Moniteur Fédéral 2ème degré ou Entraineur Fédéral dans une discipline FFS Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent. Avoir participé au module complémentaire « Ski forme » de 2 jours
Organisation	<p>A l'échelon national.</p> <p>Un regroupement des différentes disciplines pour l'appropriation des connaissances générales communes aux diverses disciplines est obligatoire.</p>
Encadrement	<ul style="list-style-type: none"> Par les Conseillers Techniques Sportifs. Par des Formateurs recensés et habilités par la Commission Nationale Formation des Cadres.
Formation	<ul style="list-style-type: none"> Durée <p>5 jours de formation pour le module « Théorie et activités hors-neige » 5 jours de formation pour le module « Activités de multi glisse sur neige » Un stage en situation de 35h dont une moitié dans son club (mise en place du projet ski-forme) et une moitié dans une structure axée sur le sport santé en tant qu'observateur. Ce stage sera effectué après les 2 modules.</p> Évaluation et validation <ul style="list-style-type: none"> Au cours des modules neige et hors neige (contrôle continu) par l'équipe des formateurs. Production d'un mémoire d'expérience d'encadrement et d'observation du sport santé, validé par la Commission Nationale. Validation annuelle du président du club qui atteste de l'encadrement du stage en situation effectué dans le club.
Durée de validité	Le coach ski forme ne pourra continuer à exercer ses fonctions que s'il se soumet à une formation continue obligatoire, d'une journée au minimum tous les 3 ans.

2.1 MF1 SKI ALPIN

2.1.1 Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 16 ans à la date d'entrée en formation
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du ski alpin.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

2.1.2 Durée de la formation

6 jours

2.1.3 Référentiel de formation

- Domaines techniques et pédagogique spécifiques (ski alpin)
Le dispositif « Pass'Neige » avec notamment ses repères de développement des compétences techniques, physiques, comportementaux et mentaux adaptés au niveau du stage, devra servir de socle lors de cette formation afin qu'il puisse ensuite être utilisé lors des séances d'enseignement ou d'entraînement réalisées par les encadrants dans leur club. Ce dispositif spécifique ne se substitue pas au Mémento de l'enseignement du Ski Français qui reste le référentiel technique de l'apprentissage du ski.
- Fondamentaux techniques spécifiques aux classes accueil, classe 1 et classe 2 telles que définies dans le Mémento Ed. 2016.
- Habiléités techniques, physiques, mentales et comportementales spécifiques aux casques blanc, jaune et orange telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS.

2.1.4 Prérogatives

Enseigner bénévolement le ski alpin à un skieur ou à un groupe de skieurs sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe et pour un niveau de pratique correspondant au maximum à la classe 2 telle que définie dans le Mémento de l'enseignement du ski français Ed 2016 et correspondant au maximum aux habiletés techniques, physiques, mentales et comportementales du casque orange telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS. Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

2.1.5 Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)

Connaissances institutionnelles (1h 30)

- Organisation du sport en France
- Organigramme de la FFS
- Fonctionnement global de la FFS (moniteurs fédéraux, professionnels, élus, entraîneurs, ...)
- Les différentes commissions de la FFS
- Les aides financières pour la prise en charge des formations MF
- Droit et responsabilité.

Connaissance du milieu montagnard (1 h 30)

- Incidence de l'environnement sur l'organisme (froid et altitude) : contenus à proposer sur le terrain.
- Conduites à tenir dans le cadre de l'encadrement de groupe
- Introduction à la nivologie et météorologie : contenus à proposer sur le terrain.
- Protection de la nature. Sensibilisation au développement durable : contenus à proposer sur le terrain.

Physiologie (2 h)

- L'origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Informations sur les conduites dopantes dans la pratique sportive

Pédagogie (1h 30)

- Le concept d'apprentissage
- Rôles de l'éducateur
- Présentation de la démarche d'apprentissage de la FFS (Pass'Neige,...)
- Grille de construction de séances (utilisée ensuite sur le terrain en simulation pédagogique)

Sécurité (sous forme d'échanges) (1 h)

- Règles générales

Choix du matériel en travaux pratiques (1h)

2.2 MF2 SKI ALPIN

2.2.1 Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation.
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du Ski Alpin.
- Être titulaire du MF1 Ski Alpin et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 Ski Alpin pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

2.2.2 Durée de la formation

6 jours

2.2.3 Référentiel de formation

- Domaines techniques et pédagogique spécifiques (ski alpin).
Le dispositif « Pass'Neige » avec notamment ses repères de développement des compétences techniques, physiques, comportementaux et mentaux adaptés au niveau du stage, devra servir de socle lors de cette formation afin qu'il puisse ensuite être utilisé lors des séances d'enseignement ou d'entraînement réalisées par les encadrants dans leur club. Ce dispositif spécifique ne se substitue pas au Mémento de l'enseignement du Ski Français qui reste le référentiel technique de l'apprentissage du ski.
- Fondamentaux techniques spécifiques aux classes accueil, classe 1, classe 2, classe 3 et classe 4 telles que définies dans le Mémento Ed. 2016.
- Habiléités techniques, physiques, mentales et comportementales spécifiques aux casques blanc, jaune, orange et vert telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS.

2.2.4 Prérogatives

Encadrer bénévolement le ski alpin pour un skieur ou un groupe de skieurs sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe et pour un niveau de pratique n'excédant pas celui de la « classe 4 piste » telle que définie dans le mémento de l'enseignement du ski français, édition 2016, et correspondant au maximum aux habiletés techniques, physiques, mentales et comportementales du casque vert telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS.

2.2.5 Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)

Connaissances institutionnelles (1h)

- Obligation de déclaration des activités et encadrement des mineurs
- Approche simplifiée du Code du sport

Approche physiologique (2 h)

- Approfondissement des filières énergétiques
- Aide à la nutrition du pratiquant
- Traumatologie associée au ski (statistiques de l'association des médecins de montagne)

Technique (1 h 30)

- Les fondamentaux de la glisse sur neige (support : Pass'Neige). Approche multidisciplinaire et par discipline.

Pédagogie générale (1 h)

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage (Pass'Neige)

Rappels connaissance du milieu montagnard (1 h) : contenus à proposer sur le terrain.

Sécurité (sur le terrain) (1 h)

- Rappel conduite de groupe
- Conduite à tenir en cas d'accident

Préparation et entretien du matériel en travaux pratiques (1h 30)

2.3 MF2 Handiski

2.3.1 Prérequis :

- Le MF2 Handiski nécessite pour les candidats d'être titulaire du MF1 ski alpin et d'avoir validé « Les indispensables E-learning » proposé par la Fédération Française Handisport (nécessité de souscrire une licence FFH).
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

2.3.2 Durée de la formation

- Stage Handiski spécifique : 6 jours
- Une journée d'encadrement avec un public en situation de handicap attestée par le président de la structure d'accueil

2.3.3 Référentiel de formation

- Abécédaire défini par la Fédération Française Handisport (le socle commun des connaissances handisports)
- Document technique et pédagogique spécifique « handiski » produit par la FFS

2.3.4 Prérogatives

Encadrer bénévolement les licenciés handicapés physiques et sensoriels sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe et dans un objectif d'autonomie de pratique en fonction du profil de chacun.

2.3.5 Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)

- Connaissance des publics en situation de handicap, adaptations de la pratique en lien avec le handicap, Prévention des facteurs de risque
- Cadre juridique et règlementaire. Connaissance de la réglementation spécifique liée à l'activité
- Matériel et adaptations (en continu durant le stage). Connaissance, entretien et réglage du matériel en lien avec le type de pratique
- Principes de perception/actions du skieur
- Aspects physiologiques sur l'origine de l'énergie utilisée durant les pratiques physiques : applications pratiques

2.3.6 Cours pratiques (volumes horaires donnés à titre d'information)

- Principes d'action en ski appliqués au public debout autonome, assis autonome.
- Initiation aux appareils semi-autonomes et hybrides et moyens de simulation des handicaps
 - Uniski
 - Dualski
 - Kartski / Snowkart
 - Bi-unique / Access
 - Grands stabilos
 - Moyen de simulation « déficience visuelle »
 - Moyen de simulation « déficience auditive »
- Mises en situations pédagogiques

2.4 ENTRAINEUR FEDERAL SKI ALPIN

2.4.1 Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être présenté par le Président du club.
- Être Moniteur Fédéral 2ème degré Ski Alpin ou avoir réussi le stage pratique compétitive du Diplôme d'Etat (DE).
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

2.4.2 Prérogatives

- Organiser et entraîner à la pratique compétitive dans le cadre d'un club et correspondant aux habiletés techniques, physiques, mentales et comportementales du casque bleu-rouge-noir telles que définies dans le dispositif "Pass'Neige" de la FFS.
- Participer à l'organisation de compétitions.

2.4.3 Durée de la formation

Etapes obligatoires pour valider le diplôme :

- 2 modules :
 - Module théorie et préparation physique : 5 jours (commun à toutes les disciplines)
 - Module spécifique sur neige : 5 jours
- Traceur Club ou régional
- Juge de compétition
- Dossier pédagogique d'expérience en structure d'entraînement.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

2.4.4 Référentiel de formation

➤ MODULE SPECIFIQUE SKI ALPIN

Interventions sur ski

- Ski libre : découverte des grands principes mécaniques
- Les éducatifs en ski libre par thème
- Traçage éducatif
- Tracés éducatifs : exercices d'imagerie mentale et visualisation
- Corrections individualisées en ski libre
- Evaluation et proposition de contenus (Pass'Neige)

Interventions en salle

- Les formats de course en ski alpin
- Biomécanique du ski
- Formation des juges de compétition
- Préparation des skis

➤ MODULE COMMUN « préparation physique et approche théorique de l'entraînement »

Contenus théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)

Physiologie (4 h 30)

- Rappels des filières énergétiques
- Les bases théoriques de l'entraînement
- Construction des séances énergétiques en préparation physique
- Le développement des facteurs musculaires

Biomécanique (7 h)

- Les principes mécaniques de la glisse sur neige et les facteurs de la performance.

Développement des habiletés mentales (1 h 30)

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

Principes de communication. (2 h 30)

- Relations entraîneur / athlètes /parents.

Traumatologie et prévention des blessures (1 h 30)

Information sur le dopage (1h)

Contenus pratiques (volumes horaires donnés à titre d'information)

Tests de terrain (2h)

- Vitesse maximale aérobie (VMA)
- Temps limite à VMA
- Batterie de tests : Directives Techniques Nationales de préparation physique.

Musculation (2 h 30)

- Initiation haltérophilie.
- Exercices de musculation spécifiques.

Séances de préparation physique (6 h)

- Construction et animation de séances par objectif de développement.
- Observation de séances dans des disciplines sportives diverses.

Information sur le dossier pédagogique (30')

➤ TRACEUR CLUB

Les formations fédérales ont pour objectif l'apprentissage du ski. Les diplômes de traceur fédéral et traceur fédéral expert correspondent à des compétences et des prérogatives de traceur réglementaire lors des compétitions respectivement régionales et nationales.

Le traceur club est une formation certifiante pour les moniteurs et entraîneurs fédéraux en formation qui ont besoin au préalable d'un apprentissage initial des notions de traçage.

-> **Ce diplôme ne donne pas de prérogative de traceur sur des compétitions officielles mais valide la compétence pour tracer en situation d'entraînement.**

Objectifs de la formation :

- Développer un sens de « géomètre » du terrain enneigé, donc de maîtriser les notions suivantes :
 - Lignes de piste, lignes de pente, trajectoire, courbe de niveau, devers, dénivellation.
- Acquérir les bases du traçage afin de proposer des situations d'apprentissages matérialisées aux élèves :
 - Sur des courbes de différents rayons (du rayon court aux grands rayons)
 - Sur des éducatifs visant le développement des fondamentaux
 - Pour mettre en place un parallèle
 - En utilisant différents moyens de matérialisation (piquets, portes, plumeaux, boys, coupelles...)
- Acquérir les bases du traçage réglementaire du SL et du GS :
 - Sur les notions de distances de base d'un piquet pivot à un autre (10m et 25m)
 - Sur des notions d'écart (horizontaux et verticaux)
 - Sur les notions de blocs
 - Sur des notions de figures (verticales, bananes)
- Maîtriser la manipulation du matériel
 - Perceuse
 - Se déplacer avec des bottes de piquet et les manipuler
- Maîtriser la sécurité à mettre en place sur le terrain d'apprentissage
 - Filets, départ, arrivée

Moyens :

2 jours de formation (une soirée supplémentaire possible)

Exemple de programmation de la formation :

PROGRAMME FORMATION « TRACEUR CLUB »

Jours de formation	Matin	Après-Midi
1 ^e jour		20h30 Accueil et cours théorique traçage
2 ^e jour	9 h à 12h30 Traçage « rayons courts » et éducatifs plumeaux	14h00 à 17h00 Cours théorique traçage et sécurité

2.5 MODULES COMPLEMENTAIRES

A ce jour, trois modules complémentaires ont été créés et peuvent être suivis par les titulaires d'un MF1, MF2 et EF, toutes disciplines confondues pour le module « Ski Forme » et par les titulaires du MF2 Ski Alpin, Snowboard, Télemark pour le module « hors-piste ».

Ces modules complémentaires permettent d'obtenir des connaissances et des compétences élargies nécessaires à l'encadrement de certaines activités.

Les MF ou EF détenteurs d'une formation complémentaire valide portent le titre « initiateur + le nom de la qualification » (ex : « initiateur hors-piste ».)

Le module « Ski Forme » est un prérequis pour intégrer le cursus « Coach Ski Forme ».

D'autres modules complémentaires pourront éventuellement être créés en fonction des besoins ressentis dans les clubs de la FFS.

2.5.1 Initiateur ski forme

Ce module est accessible à tous les moniteurs et entraîneurs fédéraux.

Prérogatives :

Il permet d'encadrer les Parcours « Ski Forme ». (Batterie de test « Ski Forme »).

Dans le cadre du « ski au service du développement personnel » cette formation présente les actions « Ski Forme » de la FFS qui permettent de développer le bien être des pratiquants par la pratique des activités de glisse proposées par la FFS mais aussi les activités hors neige.

Découverte et capacité à faire passer les tests « Ski Forme » de la FFS (Parcours « Ski Forme »)

Les informations diffusées lors de cette formation permettent de connaître les objectifs et les contenus du cursus coach ski forme en matière de prévention.

Durée minimale

2 jours

Prérequis :

- Posséder la licence FFS Dirigeant ou compétiteur de l'année en cours
- Être titulaire du MF1 toutes disciplines.
- Être âgé de 16 ans révolus à la date d'entrée en formation.
- Posséder le PSC1 ou tout autre diplôme équivalent.
- Être présenté par le Président du club auquel il appartient.

Thèmes couverts

Fil conducteur : « le ski au service du développement personnel »

Cette formation présente les actions « Ski Forme » de la FFS qui permettent de développer le bien être des pratiquants par la pratique des activités de glisse proposées par la FFS mais aussi les activités hors neige.

Découverte et capacité à faire passer les tests « Ski Forme » de la FFS (Parcours « Ski Forme »)

Les informations diffusées lors de cette formation permettent de connaître les objectifs, les contenus du cursus coach ski forme en matière de prévention.

Contenus abordés

- Approche des enjeux de sport santé et des facteurs de prévention spécifique aux disciplines de la FFS.
- Mise en place de situations collaboratives sur neige et hors neige
- Education posturale (étirements, placement, etc)
- Mise en place d'un kit d'auto-évaluation spécifique de l'état de forme du skieur

Durée de validité :

Trois ans maximum, renouvelable par une action de formation continue.

2.5.2 Initiateur hors-piste

Prérequis :

- Posséder la licence FFS Dirigeant ou compétiteur de l'année en cours
- Être titulaire du MF2 Ski Alpin, Telemark ou Snowboard.
- Être âgé de 18 ans révolus à la date d'entrée en formation.
- Posséder le PSC1 ou tout autre diplôme équivalent.
- Etre présenté par le Président du club auquel il appartient.
- Pouvoir justifier d'une expérience de l'activité ski Hors-Piste, certifiée par le Président du Club.

Prérogatives :

Le suivi du module complémentaire « hors-piste » d'une durée minimale de 6 jours est **obligatoire** pour les MF2 alpin, Telemark ou snowboard souhaitant encadrer l'initiation à la pratique du ski en toutes neiges, tous terrains, en bordure des pistes balisées ou à proximité de celles-ci, accessibles par gravité, en dehors des zones glaciaires et des zones nécessitant l'usage des matériels et/ou des techniques de l'alpinisme.

NOTA BENE : ce module n'a pas vocation à faire de l'initiation hors-piste pour des licenciés qui n'ont pas d'objectif d'encadrement en club. Pour cela des stages d'initiation doivent être organisés en parallèle afin de satisfaire les besoins de découverte dans le domaine du hors-piste.

Durée minimale

6 jours

Thèmes couverts par cette formation

- Neige et Avalanches : les différents types de neige, les différentes métamorphoses, le rôle du vent, les différentes avalanches, etc ;
- Sensibilisation aux dangers de la montagne enneigée (avalanche, glissade, etc.) ;
- Conduite à tenir en cas d'avalanche ;
- Conduite à tenir en cas d'accident (message d'alerte, etc.) ;
- Conduite d'un groupe de skieurs en toutes neiges et tous terrains ;
- Recherche de victimes en avalanche (utilisation des différents matériels, stratégie, etc.) ;
- Rôle du MF2 : transmission des connaissances sécuritaires aux autres pratiquants et éducation de ceux-ci.

La formation suivie lors de ce module doit permettre au MF2 de prendre conscience des dangers de la montagne enneigée et d'avoir des points de repère pour analyser les diverses situations dans lesquelles il peut être amené à se trouver.

Une **épreuve éliminatoire de recherche de victime(s) en avalanche avec DVA** (Détecteur de Victimes d'Avalanche) est organisée dans la phase finale de la formation. Cette épreuve a pour but de vérifier que le futur encadrant sait se servir d'un appareil de recherche de victimes en avalanche et maîtrise les techniques de dégagement. Compte tenu de la durée relativement courte de cette formation, il est vivement recommandé aux candidats se présentant au stage hors-piste d'avoir pris connaissance du fonctionnement du DVA utilisé au cours du stage avant le début de celui-ci. Par ailleurs, du fait du caractère spécifique de l'évolution en hors-piste, il est également recommandé aux stagiaires de se présenter au stage avec bon niveau physique. En effet, ce prérequis est garant du plaisir lors des évolutions à ski mais également un facteur de sécurité.

Les formateurs peuvent s'ils le souhaitent intégrer dans la formation une randonnée (peaux de phoque) à **faible dénivelé (300 m de dénivelé positif maximum)** comme moyen pédagogique et support pour développer les compétences en nivologie notamment.

Dans ce cas, cette information sera précisée dans le calendrier de formations afin que les candidats prévoient le matériel nécessaire.

L'épreuve de recherche avec DVA s'effectue après une formation adaptée.

L'objectif de cette épreuve est de détecter 1 DVA (Détecteur de Victime en Avalanche).

Le DVA est placé dans un sac d'environ 60cm x 40cm, enseveli à une profondeur d'environ 1 mètre.

Zone de recherche : carré de 50m x50m. Délai maximal pour l'épreuve : 5 minutes.

Le chronomètre débute lorsque le candidat franchit la porte de départ.

La mise en application du mode recherche du DVA est fait, par le candidat, dans le temps imparti à l'épreuve.

Le chronomètre est arrêté lorsque le sac a été touché par la sonde du candidat.

La recherche peut s'effectuer à pied ou à ski. Le choix du mode de progression incombe au candidat, de manière à être le plus efficace possible. Les candidats ayant échoué peuvent avoir une deuxième chance, à l'appréciation des formateurs-jurés de l'épreuve.

Organisation du module

L'organisation de ce module peut être réalisée à l'échelon national (ou régional avec l'aval du national).

Ce module est ouvert aux disciplines : alpin, snowboard et Telemark.

Encadrement

Formateurs agréés plus personnes qualifiées si nécessaire (guide de haute-montagne, météorologue, services de secours, pisteur, médecin, etc.)

Durée de validité :

Trois ans maximum, renouvelable par une action de formation continue

2.5.3 Initiateur au ski de randonnée sur pistes balisées

Définition :

Le « ski de randonnée sur pistes balisées » est l'appellation la plus usitée pour la pratique du ski de randonnée sur pistes balisées ou sur des itinéraires balisés sécurisés et préparés à des fins de découverte d'une nouvelle forme d'activité sur skis, d'entraînement physique ou de découverte d'une pratique compétitive.

Objectifs de la mise en place de cette formation :

- Permettre à l'accompagnant en ski de randonnée sur pistes balisées d'initier dans les clubs les licenciés intéressés par cette activité. Ce stage permet d'acquérir des notions d'entraînement et de connaissance de l'activité notamment au moyen d'ateliers spécifiques et d'évoluer vers une recherche de la performance à quelque niveau que ce soit.
- Développer une discipline complémentaire au cursus « ski forme ».

Prérogatives :

Cette formation permet à son titulaire d'organiser et de faire découvrir la pratique de l'activité « ski de randonnée sur pistes balisées » de proposer et conseiller des programmes d'entraînements adaptés au niveau technique et physique des participants. Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

Prérequis :

- Posséder la licence FFS Dirigeant ou compétiteur de l'année en cours
- Être titulaire du MF1 Ski Alpin, Telemark, ski de randonnée ou ski de randonnée nordique.
- Être âgé de 18 ans révolus à la date d'entrée en formation.
- Posséder le PSC1 ou tout autre diplôme équivalent.
- Etre présenté par le Président du club auquel il appartient.
- Pouvoir justifier d'une expérience de l'activité ski de randonnée sur piste, certifiée par le Président du Club.

Organisation :

Nationale ou Régionale après accord de la Commission nationale formation des cadres.

Encadrement :

Formateurs FFS habilités.

Formation (Contenus) :**Durée :**

3 jours

« Matériel et utilisation » :

- Matériel choix, réglage et entretien des skis (TP)
- Sécurité (consignes d'organisation, appel de secours, conduite à tenir, maniement DVA) (théorie et pratique)

« Développement des capacités » :

- Physiologie de l'effort (théorie)
- Méthode de progression des capacités physiques (théorie)
- Méthode de progression des habiletés mentales (pratique)
- Mise en place de séances sur le terrain (montée et descente) (pratique)

« Règlementation et cadre de développement » :

- Rappels réglementation et jurisprudence de la pratique (théorie)
- Règlementation interne des exploitations (théorie)
- Développement de la pratique (théorie)
- Information Ski forme sport santé (théorie)

Durée de validité :

Trois ans maximum, renouvelable par une action de formation continue.

3 STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEUR SKI SUR HERBE

3.1 MF1 SKI SUR HERBE

3.1.1 Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 16 ans à la date d'entrée en formation
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du ski sur herbe.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

3.1.2 Durée de la formation

6 jours

3.1.3 Référentiel de formation

- Domaines techniques et pédagogique spécifiques (ski alpin)
Le dispositif « Pass'Neige » avec notamment ses repères de développement des compétences techniques, physiques, comportementaux et mentaux adaptés au niveau du stage, devra servir de socle lors de cette formation afin qu'il puisse ensuite être utilisé lors des séances d'enseignement ou d'entraînement réalisées par les encadrants dans leur club. Ce dispositif spécifique ne se substitue pas au Mémento de l'enseignement du Ski Français qui reste le référentiel technique de l'apprentissage du ski.
- Fondamentaux techniques spécifiques aux classes accueil, classe 1 et classe 2 telles que définies dans le Mémento Ed. 2016.
- Habiléités techniques, physiques, mentales et comportementales spécifiques aux casques blanc, jaune et orange telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS.

3.1.4 Prérogatives

Enseigner bénévolement le ski sur herbe à un skieur ou à un groupe de skieurs sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe et pour un niveau de pratique correspondant au maximum à la classe 2 telle que définie dans le Mémento de l'enseignement du ski français Ed 2016 et correspondant au maximum aux habiletés techniques, physiques, mentales et comportementales du casque orange telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS. Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

3.1.5 Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)

Connaissances institutionnelles (1h 30)

- Organisation du sport en France
- Organigramme de la FFS
- Fonctionnement global de la FFS (moniteurs fédéraux, professionnels, élus, entraîneurs, ...)
- Les différentes commissions de la FFS
- Les aides financières pour la prise en charge des formations MF
- Droit et responsabilité.

Connaissance de l'environnement de pratique (1 h 30)

- Connaissance réglementaire de l'utilisation des sites de pratique du ski sur herbe
- Conduites à tenir dans le cadre de l'encadrement de groupe
- Protection de la nature. Sensibilisation au développement durable : contenus à proposer sur le terrain.

Physiologie (2 h)

- L'origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Informations sur les conduites dopantes dans la pratique sportive

Pédagogie (1h 30)

- Le concept d'apprentissage
- Rôles de l'éducateur
- Présentation de la démarche d'apprentissage de la FFS (Pass'Neige,...)
- Grille de construction de séances (utilisée ensuite sur le terrain en simulation pédagogique)

Sécurité (sous forme d'échanges) (1 h)

- Règles générales

Choix, réglage et entretien du matériel en travaux pratiques (1h)

3.2 MF2 SKI SUR HERBE

3.2.1 Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation.
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du ski sur herbe.
- Être titulaire du MF1 ski sur herbe et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 ski sur herbe pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

3.2.2 Durée de la formation

6 jours

3.2.3 Référentiel de formation

- Domaines techniques et pédagogique spécifiques (ski alpin).
Le dispositif « Pass'Neige » avec notamment ses repères de développement des compétences techniques, physiques, comportementaux et mentaux adaptés au niveau du stage, devra servir de socle lors de cette formation afin qu'il puisse ensuite être utilisé lors des séances d'enseignement ou d'entraînement réalisées par les encadrants dans leur club. Ce dispositif spécifique ne se substitue pas au Mémento de l'enseignement du Ski Français qui reste le référentiel technique de l'apprentissage du ski.
- Fondamentaux techniques spécifiques aux classes accueil, classe 1, classe 2, classe 3 et classe 4 telles que définies dans le Mémento Ed. 2016.
- Habiléités techniques, physiques, mentales et comportementales spécifiques aux casques blanc, jaune, orange et vert telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS.

3.2.4 Prérogatives

Encadrer bénévolement le ski sur herbe pour un skieur ou un groupe de skieurs sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe et pour un niveau de pratique n'excédant pas celui de la « classe 4 piste » telle que définie dans le mémento de l'enseignement du ski français, édition 2016, et correspondant au maximum aux habiletés techniques, physiques, mentales et comportementales du casque vert telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS.

3.2.5 Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)

Connaissances institutionnelles (1h)

- Obligation de déclaration des activités et encadrement des mineurs
- Approche simplifiée du Code du sport

Approche physiologique (2 h)

- Approfondissement des filières énergétiques
- Aide à la nutrition du pratiquant
- Traumatologie associée au ski (statistiques de l'association des médecins de montagne)

Technique (1 h 30)

- Les fondamentaux de la glisse sur neige adapté à une pratique de ski sur herbe (support : Pass'Neige). Approche multidisciplinaire et par discipline.

Pédagogie générale (1 h)

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage (Pass'Neige)

Rappels connaissance du milieu montagnard (1 h) : contenus à proposer sur le terrain.

Sécurité (sur le terrain) (1 h)

- Rappel conduite de groupe
- Conduite à tenir en cas d'accident

Préparation et entretien du matériel en travaux pratiques (1h 30)

Les prérequis, Le programme, les prérogatives et la formation sont identiques à ceux de l'activité ski alpin sauf qu'il s'applique au snowboard et aux pratiquants snowboardeurs.

4.1 MF1 SNOWBOARD

4.1.1 Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 16 ans à la date d'entrée en formation
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du Snowboard.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

4.1.2 Durée de la formation

6 jours

4.1.3 Référentiel de formation

- Domaines techniques et pédagogique spécifiques
Le dispositif « Pass'Neige » avec notamment ses repères de développement des compétences techniques, physiques, comportementaux et mentaux adaptés au niveau du stage, devra servir de socle lors de cette formation afin qu'il puisse ensuite être utilisé lors des séances d'enseignement ou d'entraînement réalisées par les encadrants dans leur club.
- Habiléités techniques, physiques, mentales et comportementales spécifiques à la Board verte et bleue telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS.

4.1.4 Prérogatives

Enseigner bénévolement le snowboard à un rider ou à un groupe de riders sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe et pour des classes de progression de type accueil et débutant et correspondant au maximum aux habiletés techniques, physiques, mentales et comportementales de la Board bleue telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS.

Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

4.1.5 Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)

Connaissances institutionnelles (1h 30)

- Organisation du sport en France
- Organigramme de la FFS
- Fonctionnement global de la FFS (moniteurs fédéraux, professionnels, élus, entraîneurs, ...)
- Différentes commissions de la FFS
- Aides financières pour la prise en charge des formations MF
- Droit et responsabilité

Connaissance du milieu montagnard (1 h 30)

- Incidence de l'environnement sur l'organisme (froid et altitude) : contenus à proposer sur le terrain.
- Conduites à tenir dans le cadre de l'encadrement de groupe

- Introduction à la nivologie et météorologie : contenus à proposer sur le terrain.
- Protection de la nature. Sensibilisation au développement durable : contenus à proposer sur le terrain.

Physiologie (2 h)

- L'origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Informations sur les conduites dopantes dans la pratique sportive

Pédagogie (1h 30)

- Le concept d'apprentissage et les Rôles de l'éducateur
- Présentation de la démarche d'apprentissage de la FFS
- Grille de construction de séances (utilisée ensuite sur le terrain en simulation pédagogique)

Sécurité (sous forme d'échanges) (1 h)

- Règles générales

Choix du matériel en travaux pratiques (1h)

4.2 MF2 SNOWBOARD

4.2.1 Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation.
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du Telemark.
- Être titulaire du MF1 Snowboard et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 Snowboard pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

4.2.2 Durée de la formation

6 jours

4.2.3 Référentiel de formation

- Domaines techniques et pédagogique spécifiques
Le dispositif « Pass'Neige » avec notamment ses repères de développement des compétences techniques, physiques, comportementaux et mentaux adaptés au niveau du stage, devra servir de socle lors de cette formation afin qu'il puisse ensuite être utilisé lors des séances d'enseignement ou d'entraînement réalisées par les encadrants dans leur club.
- Habiléités techniques, physiques, mentales et comportementales spécifiques à la board verte, bleue, rouge et noire telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS.
- Fondamentaux techniques spécifiques aux classes accueil, classe 1, classe 2, classe 3 et classe 4 telles que définies dans le Mémento Ed. 2016

4.2.4 Prérogatives

Encadrer bénévolement le Snowboard pour un rider ou un groupe de riders sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe et pour tous les niveaux de pratique hormis la préparation à la compétition telle que définie dans le Mémento de l'enseignement du ski français Ed 2016 et correspondant au maximum aux habiletés techniques, physiques, mentales et comportementales de la board noire telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS. ».

Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

Connaissances institutionnelles (1h)

- Obligation de déclaration des activités et encadrement des mineurs
- Approche simplifiée du Code du sport

Approche physiologique (2 h)

- Approfondissement des filières énergétiques
- Aide à la nutrition du pratiquant
- Traumatologie associée au ski (statistiques de l'association des médecins de montagne)

Technique (1 h 30)

- Les fondamentaux de la glisse sur neige (support : Directives techniques Nationales FFS). Approche multidisciplinaire et par discipline.

Pédagogie générale (1 h)

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

Rappels connaissance du milieu montagnard (1 h)

Sécurité (sur le terrain) (1 h)

- Rappel conduite de groupe
- Conduite à tenir en cas d'accident

Préparation et entretien du matériel en TP (1h 30)

4.3 ENTRAINEUR FEDERAL SNOWBOARD

4.3.1 Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être présenté par le Président du club.
- Être Moniteur Fédéral 2ème degré Snowboard ou avoir réussi le stage pratique compétitive du Diplôme d'Etat (DE).
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

4.3.2 Prérogatives

- Organiser et entraîner à la pratique compétitive dans le cadre d'un club et correspondant aux habiletés techniques, physiques, mentales et comportementales de la board bleu-rouge-noir telles que définies dans le dispositif "Pass'Neige" de la FFS.
- Participer à l'organisation de compétitions.

4.3.3 Durée de la formation

Etapes obligatoires pour valider le diplôme :

- 2 modules :
 - module théorie et préparation physique : 5 jours (commun à toutes les disciplines)
 - module spécifique sur neige : 5 jours
- (Ce dernier module peut être couplé avec celui du ski alpin selon les effectifs)
- Dossier pédagogique d'expérience en structure d'entraînement
 - Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

4.3.4 Référentiel de formation

➤ MODULE SPECIFIQUE SNOWBOARD

- Domaine des connaissances générales
 - Règlements internationaux
 - Organisation de courses
 - Matériel et fartage spécifique de compétition
- Domaine de la sécurité
 - Règles de mise en place des activités en toute sécurité pour les pratiquants

➤ MODULE COMMUN « Préparation physique et approche théorique de l'entraînement »

Contenus théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)

Physiologie (4 h 30)

- Rappels des filières énergétiques
- Bases théoriques de l'entraînement
- Construction des séances énergétiques en préparation physique
- Développement des facteurs musculaires

Biomécanique (7 h)

- Les principes mécaniques de la glisse sur neige et les facteurs de la performance.

Développement des habiletés mentales (1 h 30)

- Différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

Principes de communication. (2 h 30)

- Relations entraîneur / athlètes /parents.

Traumatologie et prévention des blessures (1 h 30)

Information sur le dopage (1h)

Contenus pratiques (volumes horaires donnés à titre d'information)

Tests de terrain (2h)

- Vitesse maximale aérobie (VMA)
- Temps limite à VMA
- Batterie de tests : Directives Techniques Nationales de préparation physique.

Musculation (2 h 30)

- Initiation haltérophilie
- Exercices de musculation spécifiques.

Séances de préparation physique (6 h)

- Construction et animation de séances par objectif de développement
- Observation de séances dans des disciplines sportives diverses.

Information sur le dossier pédagogique (30')

5 STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS TELEMARK

Les formations fédérales Telemark sont organisées à l'échelon national ou par un Comité de Ski, après accord de la Commission Nationale Formation des Cadres.

5.1 MF1 TELEMARK

5.1.1 Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 16 ans à la date d'entrée en formation
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du Telemark.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

5.1.2 Durée de la formation

6 jours

5.1.3 Référentiel de formation

- Domaines techniques et pédagogique spécifiques
Le dispositif « Pass'Neige » avec notamment ses repères de développement des compétences techniques, physiques, comportementaux et mentaux adaptés au niveau du stage, devra servir de socle lors de cette formation afin qu'il puisse ensuite être utilisé lors des séances d'enseignement ou d'entraînement réalisées par les encadrants dans leur club.
- Habiléités techniques, physiques, mentales et comportementales spécifiques aux Talons vert et bleu telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS.

5.1.4 Prerogatives

Enseigner bénévolement le Telemark à un skieur ou à un groupe de skieurs sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe et pour des classes de progression de type accueil et débutant et correspondant au maximum aux habiletés techniques, physiques, mentales et comportementales du talon bleu telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS.

Ces prerogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

5.1.5 Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)

Connaissances institutionnelles (1h 30)

- Organisation du sport en France
- Organigramme de la FFS
- Fonctionnement global de la FFS (moniteurs fédéraux, professionnels, élus, entraîneurs, ...)
- Différentes commissions de la FFS
- Aides financières pour la prise en charge des formations MF
- Droit et responsabilité

Connaissance du milieu montagnard (1 h 30)

- Incidence de l'environnement sur l'organisme (froid et altitude) : contenus à proposer sur le terrain.
- Conduites à tenir dans le cadre de l'encadrement de groupe
- Introduction à la nivologie et météorologie : contenus à proposer sur le terrain.
- Protection de la nature. Sensibilisation au développement durable : contenus à proposer sur le terrain.

Physiologie (2 h)

- L'origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Informations sur les conduites dopantes dans la pratique sportive

Pédagogie (1h 30)

- Le concept d'apprentissage et les Rôles de l'éducateur
- Présentation de la démarche d'apprentissage de la FFS
- Grille de construction de séances (utilisée ensuite sur le terrain en simulation pédagogique)

Sécurité (sous forme d'échanges) (1 h)

- Règles générales

Choix du matériel en travaux pratiques (1h)

5.2 MF2 TELEMARK

5.2.1 Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation.
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du Telemark.
- Être titulaire du MF1 Telemark et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 Telemark pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

5.2.2 Durée de la formation

6 jours

5.2.3 Référentiel de formation

- Domaines techniques et pédagogique spécifiques
Le dispositif « Pass'Neige » avec notamment ses repères de développement des compétences techniques, physiques, comportementaux et mentaux adaptés au niveau du stage, devra servir de socle lors de cette formation afin qu'il puisse ensuite être utilisé lors des séances d'enseignement ou d'entraînement réalisées par les encadrants dans leur club.
- Habiléités techniques, physiques, mentales et comportementales spécifiques aux Talons vert, bleu, rouge et noir telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS.

5.2.4 Prérogatives

Enseigner bénévolement le Telemark à un skieur ou à un groupe de skieurs sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe et pour des classes de progression de type accueil et débutant et correspondant au maximum aux habiletés techniques, physiques, mentales et comportementales du talon noir telles que définies dans le dispositif « Pass'Neige » de la FFS.

Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

5.2.5 Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)

Connaissances institutionnelles (1h)

- Obligation de déclaration des activités et encadrement des mineurs
- Approche simplifiée du Code du sport

Approche physiologique (2 h)

- Approfondissement des filières énergétiques
- Aide à la nutrition du pratiquant
- Traumatologie associée au ski (statistiques de l'association des médecins de montagne)

Technique (1 h 30)

- Les fondamentaux de la glisse sur neige (support : Directives techniques Nationales FFS). Approche multidisciplinaire et par discipline.

Pédagogie générale (1 h)

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

Rappels connaissance du milieu montagnard (1 h)

Sécurité (sur le terrain) (1 h)

- Rappel conduite de groupe
- Conduite à tenir en cas d'accident

Préparation et entretien du matériel en TP (1h 30)

5.3 ENTRAINEUR FEDERAL TELEMARK

5.3.1 Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être présenté par le Président du club.
- Être Moniteur Fédéral 2ème degré Telemark ou avoir réussi le stage pratique compétitive du Diplôme d'Etat (DE).
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

5.3.2 Prérogatives

- Organiser et entraîner à la pratique compétitive dans le cadre d'un club et correspondant aux habiletés techniques, physiques, mentales et comportementales du talon bleu-rouge-noir telles que définies dans le dispositif "Pass'Neige" de la FFS.
- Participer à l'organisation de compétitions.

5.3.3 Durée de la formation

Etapes obligatoires pour valider le diplôme :

- 2 modules :
 - module théorie et préparation physique : 5 jours (commun à toutes les disciplines)
 - module spécifique sur neige : 5 jours
- (Ce dernier module peut être couplé avec celui du ski alpin selon les effectifs)
- Dossier pédagogique d'expérience en structure d'entraînement
 - Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

5.3.4 Référentiel de formation

➤ MODULE SPECIFIQUE TELEMARK

- Domaine des connaissances générales
 - Règlements internationaux
 - Organisation de courses
 - Matériel et fartage spécifique de compétition
- Domaine de la sécurité
 - Règles de mise en place des activités en toute sécurité pour les pratiquants

➤ MODULE COMMUN « Préparation physique et approche théorique de l'entraînement »

Contenus théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)

Physiologie (4 h 30)

- Rappels des filières énergétiques
- Bases théoriques de l'entraînement
- Construction des séances énergétiques en préparation physique
- Développement des facteurs musculaires

Biomécanique (7 h)

- Les principes mécaniques de la glisse sur neige et les facteurs de la performance.

Développement des habiletés mentales (1 h 30)

- Différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

Principes de communication. (2 h 30)

- Relations entraîneur / athlètes /parents.

Traumatologie et prévention des blessures (1 h 30)

Information sur le dopage (1h)

Contenus pratiques (volumes horaires donnés à titre d'information)

Tests de terrain (2h)

- Vitesse maximale aérobie (VMA)
- Temps limite à VMA
- Batterie de tests : Directives Techniques Nationales de préparation physique.

Musculation (2 h 30)

- Initiation haltérophilie
- Exercices de musculation spécifiques.

Séances de préparation physique (6 h)

- Construction et animation de séances par objectif de développement
- Observation de séances dans des disciplines sportives diverses.

Information sur le dossier pédagogique (30')

6.1 MF1 SKI FREESTYLE

Les formations fédérales du ski Freestyle peuvent être organisées à l'échelon national (inscription à la FFS) ou via certains Comités de Ski ayant des formateurs habilités au ski Freestyle.

Le MF1 ski Freestyle s'obtient à partir du MF1 ski alpin par une formation complémentaire spécifique de 2 jours portant sur l'organisation de la sécurité sur les modules de freestyle.

6.1.1 Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 16 ans à la date d'entrée en formation
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du Ski Freestyle.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

6.1.2 Durée de la formation

2 jours (16 heures au total : théorie et pratique)

6.1.3 Prérequis techniques

- MF1 ski alpin
- Niveau technique requis des enseignants bénévoles : Classe 4 (réf mémento ski alpin 2016).

6.1.4 Prérogatives

- Encadrer en sécurité et bénévolement les disciplines du ski Freestyle, à savoir le big air, le half pipe, le slope style, le ski de bosses et le skicross pour un skieur ou un groupe de skieurs sur pistes et parcours balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe, notamment au sein des « snowparks » ou « espaces Freestyle ».
- Le niveau technique des skieurs encadrés se limitera à l'initiation dans chaque discipline. Les étapes d'initiation seront définies par la FFS (Pass neige)
- Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

6.1.5 Cours théoriques

Connaissances des principales figures et Grabs effectués en Freestyle (2h)

- Figures et Grabs communs en big Air, slope style, half pipe et ski de bosses. Support vidéo + marionnette, poupée, ...

Etude de la Norme AFNOR liée aux « snowparks » ou « espaces freestyle » (1 h30)

- Les différents modules existants et les règles de sécurité liées à chacun
- Les 10 règles de sécurité à la pratique d'un snowpark

6.1.6 Cours Techniques

Gestion de séance et sécurité dans un snowpark (3h00)

- Séance avec intervention du chef du snowpark si possible
- Gestion des séances et de la sécurité dans un snowpark

Le ski de bosses (3h00)

- Apprentissage de la technique de base : principalement sur piste lisse.

Les tremplins (4h00)

- Apprentissage des bases : sortie, phase d'envol, réception
- Apprentissage des sauts de base (pour les volontaires)
- Possibilité utilisation Air Bag

Les rails ou box (2h00)

- Apprentissage des bases et essais (non obligatoires) sur des box accessibles.

Les tremplins et le switch (4h00)

- Apprentissage des bases : sortie, phase d'envol, réception
- Apprentissage des sauts de base (pour les volontaires)
- Apprentissage du ski en « switch »
- Possibilité utilisation Air Bag

6.2 MF2 SKI FREESTYLE

Les formations fédérales du ski Freestyle peuvent être organisées à l'échelon national (inscription à la FFS) ou via certains Comités de Ski ayant des formateurs habilités au ski freestyle.

6.2.1 Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation.
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du Ski Freestyle.
- Être titulaire du MF1 Ski Freestyle et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 Ski Freestyle pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

6.2.2 Durée de la formation

6 jours (4 jours de présentiel et 2 jours d'enseignement à distance)

6.2.3 Prérequis techniques

MF1 ski Freestyle

6.2.4 Prérogatives

- Encadrer en sécurité et bénévolement les disciplines du ski freestyle, à savoir le big air, le half pipe, le slope style, le ski de bosses et le Skicross pour un skieur ou un groupe de skieurs sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe, notamment au sein des « snowparks » ou « espaces Freestyle ».
- Le niveau technique des skieurs se limitera au perfectionnement dans chaque discipline. Ces étapes de perfectionnement seront définies par la FFS.
- Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

6.2.5 Cours théoriques

Reconnaissance des figures et bases du jugement (18h : 12h en amont + 6h en stage)

- Reconnaissance de tous les sauts du freestyle avec une seule fois la tête en bas
- Être capable de valider si un saut est bien exécuté ou pas (aisance et style)
- Bases du jugement en slope style et ski de bosses

Fondamentaux de l'acrobatie en gym (2h)

- La biomécanique des mouvements de base en gym : le 360° et le salto

6.2.6 Cours Techniques (horaires minimaux donnés à titre indicatif)

Gymnastique (4h)

- L'échauffement du freestyle
- Les bons placements (gainage)
- Les exercices éducatifs du 360° et des saltos (avant et arrière)

Echauffement (1h)

- Rappel des bonnes techniques d'échauffement

Le ski en switch (2h00)

- Perfectionnement de la technique du ski en switch

Le ski de bosses (3h00)

- Apprentissage de la technique de base dans les bosses accessibles

Les tremplins (4h00)

- Utilisation Air Bag
- Perfectionnement des sauts de base (pour les volontaires)

Les rails ou box (2h00)

- Revue des bases et essais (non obligatoires). Notions d'entrées et sorties avec figures (essais non obligatoires).

6.3 ENTRAINEUR FEDERAL SKI FREESTYLE

6.3.1 Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être présenté par le Président du club.
- Être Moniteur Fédéral 2ème degré Ski Freestyle ou avoir réussi le stage pratique compétitive du Diplôme d'Etat (DE).
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

6.3.2 Objectifs

- Organiser et entraîner à la pratique compétitive dans le cadre d'un club
- Tactique et éthique à respecter
- Participer à l'organisation de compétitions

6.3.3 Formation

Etapes obligatoires pour valider le diplôme :

- 2 modules :
 - module théorie et préparation physique » : 5 jours (commun à toutes les disciplines)
 - module spécifique sur neige : 5 jours

- Juge de compétition
- Dossier pédagogique d'expérience en structure d'entraînement.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

6.3.4 Référentiel de formation

➤ MODULE SPECIFIQUE SKI FREESTYLE

Interventions sur ski

- Ski libre : Découverte des grands principes mécaniques
- Evaluation et proposition de contenus par thème (Pass Neige ski alpin)
- Educatifs en ski libre et traçages éducatifs
- Tracés éducatifs : exercices d'imagerie mentale et visualisation
- Corrections individualisées en ski libre

Interventions en salle

- Les formats de course en Freestyle
- Biomécanique du ski
- Formation des juges de compétition
- Préparation des skis

➤ MODULE COMMUN « préparation physique et approche théorique de l'entraînement »

Contenus théoriques

Physiologie (4 h 30)

- Rappels des filières énergétiques
- Les bases théoriques de l'entraînement
- Construction des séances énergétiques en préparation physique
- Le développement des facteurs musculaires

Biomécanique (7 h)

- Les principes mécaniques de la glisse sur neige et les facteurs de la performance.

Développement des habiletés mentales (1 h 30)

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

Principes de communication. (2 h 30)

- Relations entraîneur / athlètes /parents.

Traumatologie et prévention des blessures (1 h 30)

Information sur le dopage (1h)

Contenus pratiques

Tests de terrain (2h)

- Vitesse maximale aérobie (VMA)
- Temps limite à VMA
- Batterie de tests : Directives Techniques Nationales de préparation physique.

Musculation (2 h 30)

- Initiation haltérophilie.
- Exercices de musculation spécifiques.

Séances de préparation physique (6 h)

- Construction et animation de séances par objectif de développement.
- Observation de séances dans des disciplines sportives diverses.

Information sur le dossier pédagogique (30')

7 STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS EN SKI NORDIQUE

➤ **GENERALITES**

Le secteur des formations nordiques concerne 4 disciplines qui sont les suivantes :

- Le Saut,
- Le Combiné Nordique,
- Le Biathlon,
- Le Ski de Fond.

Des diplômes sont délivrés dans les 3 secteurs :

- Diplômes Ski de Fond,
- Diplômes Biathlon,
- Diplômes Saut & Combiné Nordique.

Pour chacune des 3 disciplines, il existe 3 niveaux de formation :

- Le Monitorat Fédéral 1°
- Le Monitorat Fédéral 2°
- L'Entraîneur Fédéral

Les formations de MF1 comprennent des contenus spécifiques à chacune des disciplines et sont organisées au niveau régional.

Les formations de MF2 comprennent des parties communes et des parties spécifiques à chaque discipline. Ces formations sont organisées au niveau régional ou national (en fonction des besoins et des capacités d'organisation).

Les formations d'EF comprennent des parties communes et des parties spécifiques à chaque discipline et sont organisées au niveau national.

La discipline du Biathlon conservera (en plus des diplômes de MF1, MF2, EF) les 3 diplômes spécifiques suivants :

- l'initiateur Biathlon de Tir à 10 mètres,
- l'initiateur Biathlon de Tir à 50 mètres,
- l'accompagnateur de club, pour un rôle d'aide auprès des moniteurs fédéraux et/ou entraîneurs de ski club

Ces trois diplômes peuvent être passés indépendamment des formations des moniteurs fédéraux.

7.1 SKI DE FOND

7.1.1 MF1 SKI DE FOND

Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 16 ans à la date d'entrée en formation
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du ski de fond.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

Durée de la formation

6 jours

Prérogatives

Organiser, animer, accompagner et faire découvrir l'activité à un groupe de skieurs en toute sécurité dans le cadre des activités proposées par le club. Les contenus porteront essentiellement sur la découverte de l'activité et notamment des principes techniques fondamentaux (initiation).

Référentiel de formation

Domaine technique :

- Être capable de maîtriser correctement ses déplacements en terrain varié dans les deux techniques (classique et libre) au travers des fondamentaux techniques : gestion des déséquilibres, gestion des rotations, gestion des impulsions et des allègements surpressions, gestion de la fluidité et timing.

Connaissances institutionnelles :

- Organisation du sport en France
- Organigramme de la FFS
- Fonctionnement global de la FFS (moniteurs fédéraux, professionnels, élus, entraîneurs, ...)
- Les différentes commissions de la FFS
- Droit et responsabilités

Connaissance du milieu montagnard :

- Incidence de l'environnement sur l'organisme (froid et altitude)
- Conduites à tenir dans le cadre de l'encadrement de groupe
- Introduction à la nivologie et météorologie : contenus à proposer sur le terrain.
- Protection de la nature. Sensibilisation au développement durable : contenus à proposer sur le terrain.

Physiologie :

- Origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Informations sur les conduites dopantes dans la pratique sportive

Pédagogie :

- Concept d'apprentissage
- Rôles de l'éducateur
- Présentation de la démarche d'apprentissage de la FFS
- Grille de construction de séances (utilisée ensuite sur le terrain en simulation pédagogique). L'accent sera mis sur l'organisation matérielle, sur la sécurité et sur la communication.

Sécurité :

- Règles générales.

Choix, préparation et entretien du matériel.

7.1.2 MF2 SKI DE FOND

Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation.
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du ski de fond.
- Être titulaire du MF1 Ski de fond et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 Ski de fond pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

Durée de la formation

6 jours

Prérogatives

Enseigner l'activité à un groupe de skieurs en toute sécurité dans le cadre des activités proposées par le club. Les contenus porteront essentiellement sur le perfectionnement technique dans la discipline concernée.

Référentiel de formation

MODULE TRONC COMMUN :

Connaissances institutionnelles :

- Obligation de déclaration des activités et encadrement des mineurs
- Approche simplifiée du code du sport

Approche physiologique :

- Approfondissement des filières énergétiques
- Aide à la nutrition du pratiquant
- Traumatologie associée au ski (statistiques de l'association des médecins de montagne)

Technique :

- Les fondamentaux de la glisse sur neige (support : Directives Techniques Nationales FFS-PassNeige)
Approche multidisciplinaire et par discipline

Pédagogie générale :

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

Rappels des connaissances du milieu montagnard

Sécurité :

- Rappel conduite de groupe
- Conduite à tenir en cas d'accident

MODULE SPECIFIQUE SKI DE FOND :

Domaine technique :

- Être capable de proposer des situations évolutives en patinage et en classique, axées sur l'interaction des fondamentaux techniques : gestion des déséquilibres, gestion des rotations, gestion des impulsions et des allégements surpressions, gestion de la fluidité et timing.

- Adapter les gestes techniques du ski de fond en fonction de la vitesse et du terrain,
- Maîtriser sa vitesse.

7.1.3 ENTRAINEUR FEDERAL SKI DE FOND

Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être présenté par le Président du club.
- Être Moniteur Fédéral 2ème degré Ski de fond ou avoir réussi le stage pratique compétitive du Diplôme d'Etat (DE).
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

Prérogatives

- Organiser et entraîner à la pratique compétitive dans le cadre d'un club
- Respecter l'éthique de l'entraîneur
- Participer à l'organisation de compétitions

Durée de la formation

Etapes obligatoires pour valider le diplôme :

- 2 modules :
 - « module théorie et préparation physique » : 5 jours (commun à toutes les disciplines)
 - « module spécifique sur neige : 5 jours
- Dossier pédagogique d'expérience en structure d'entraînement.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

Référentiel de Formation

➤ MODULE COMMUN « PREPARATION PHYSIQUE ET APPROCHE THEORIQUE DE L'ENTRAINEMENT »

Contenus théoriques (volume horaire indicatif)

Physiologie (4 h 30)

- Rappels des filières énergétiques
- Bases théoriques de l'entraînement
- Construction des séances énergétiques en préparation physique
- Développement des facteurs musculaires

Biomécanique (7 h)

- Principes mécaniques de la glisse sur neige et facteurs de la performance.

Développement des habiletés mentales (1 h 30)

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

Principes de communication. (2 h 30)

- Relations entraîneur / athlète / parents

Traumatologie et prévention des blessures (1 h 30)

Information sur le dopage (1h)

Contenus pratiques

Tests de terrain (2h)

- Vitesse maximale aérobie (VMA)
- Temps limite à VMA
- Batterie de tests : Directives Techniques Nationales de préparation physique.

Musculation (2 h 30)

- Initiation haltérophilie
- Exercices de musculation spécifiques

Séances de préparation physique (6 h)

- Construction et animation de séances par objectif de développement.
- Observation de séances dans des disciplines sportives diverses.

Information sur le dossier pédagogique (30')

➤ **MODULE SPECIFIQUE SKI DE FOND :**

Domaine technique :

- Développer l'efficacité technique du skieur en proposant des situations évolutives en patinage et en classique axées sur l'interaction des fondamentaux techniques
- Travailler l'adaptation technique sous toutes ses formes
- Objectiver l'analyse technique et l'évaluation

Domaine énergétique :

- Être capable de mettre en place et de réguler des séances à impacts énergétiques
- Notions de musculation appliquée
- Notions de récupération
- Entraineur = chef de projet

Domaine des habiletés mentales :

- Engagement dans l'activité
- Perception et analyse
- Résistance
- Emotions, croyance

Matériel :

- Être capable de choisir une paire de skis
- Fartage (glisse et retenue)

Règlements des compétitions :

- Juge de compétition

Lutte antidopage :

- Formation « Escorte anti-dopage »

7.2 BIATHLON

NB : il est rappelé que les diplômes fédéraux de Biathlon ne s'adressent qu'à l'encadrement des licenciés FFS dans le cadre de programmes d'activités définis par les structures fédérales (comités, clubs, etc.). En conséquence, les diplômes fédéraux concernés ne permettent pas un accès à titre privé des stades de Biathlon existant sur le territoire.

7.2.1 MF1 BIATHLON

MF1 BIATHLON = MF1 SKI DE FOND + INITIAUTEUR BIATHLON DE TIR A 10 METRES.

Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 18 ans à la date d'entrée en formation
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du Biathlon.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

Durée de la formation

MF1 Ski de fond : 6 jours

Initiateur Biathlon de Tir à 10 m : 2 jours (cf. 6.2.4)

Prérogatives

Organiser, animer, accompagner et faire découvrir l'activité à un groupe de skieurs en toute sécurité dans le cadre des activités proposées par le club. Les contenus porteront essentiellement sur la découverte de l'activité et notamment des principes techniques fondamentaux (initiation).

7.2.2 MF2 BIATHLON

MF2 BIATHLON = MF1 BIATHLON + MF2 SKI DE FOND + MODULE BIATHLON TIR A 50 METRES

Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 18 ans à la date d'entrée en formation.
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du Biathlon.
- Être titulaire du MF1 Biathlon et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 Biathlon pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

Durée de la formation

Module Tronc Commun MF2 : 6 jours

Module Initiateur Biathlon de Tir à 50 m : 3 jours

- 2 jours en salle : formation intégrale : sécurité, surveillance, technique, pédagogie
- 1 jour en situation pour validation du diplôme

Prérogatives

Enseigner l'activité à un groupe de skieurs en toute sécurité dans le cadre des activités proposées par le club. Les contenus porteront essentiellement sur le perfectionnement technique dans la discipline concernée.

➤ **MODULE BIATHLON TIR A 50 METRES :**

Notions de sécurité, positions de tir (couché, debout), placement par rapport à la cible, lâcher, visée, ventilation, tir à sec, pannes et remédiations, configuration d'un stade de Biathlon.

Dans ce module, on commencera à apprêhender la combinaison de la technique de ski à l'activité du tir.

Ce module est également ouvert au DE ski nordique et/ou BEES 1° ou 2° ski nordique.

7.2.3 ENTRAINEUR FEDERAL BIATHLON

Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être présenté par le Président du club.
- Être Moniteur Fédéral 2ème degré Biathlon ou avoir réussi le stage pratique compétitive du Diplôme d'Etat (DE).
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

Objectifs

- Organiser et entraîner à la pratique compétitive dans le cadre d'un club
- Respecter l'éthique de l'entraîneur
- Participer à l'organisation de compétitions

Formations

Etapes obligatoires pour valider le diplôme :

- 2 modules :
 - « module théorie et préparation physique » : 5 jours (commun à toutes les disciplines)
 - «module spécifique sur neige : 5 jours

Prérogatives

Entraîner à la pratique compétitive ainsi qu'à l'organisation de compétitions.

Former les compétiteurs dans les différents domaines : physique, technique, tactique, éthique, psychologique, etc.
Savoir organiser des compétitions.

Référentiel de Formation :

➤ **MODULE COMMUN « PREPARATION PHYSIQUE ET APPROCHE THEORIQUE DE L'ENTRAINEMENT »**

Contenus théoriques (volume horaire indicatif)

Physiologie (4 h 30)

- Rappels des filières énergétiques
- Bases théoriques de l'entraînement
- Construction des séances énergétiques en préparation physique
- Développement des facteurs musculaires

Biomécanique (7 h)

- Principes mécaniques de la glisse sur neige et facteurs de la performance

Développement des habiletés mentales (1 h 30)

- Différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

Principes de communication. (2 h 30)

- Relations entraîneur / athlètes /parents

Traumatologie et prévention des blessures (1 h 30)

Information sur le dopage (1h)

Contenus pratiques

Tests de terrain (2h)

- Vitesse maximale aérobie (VMA)
- Temps limite à VMA
- Batterie de tests : Directives Techniques Nationales de préparation physique

Musculation (2 h 30)

- Initiation haltérophilie
- Exercices de musculation spécifiques

Séances de préparation physique (6 h)

- Construction et animation de séances par objectif de développement
- Observation de séances dans des disciplines sportives diverses

Information sur le dossier pédagogique (30')

➤ MODULE SPECIFIQUE BIATHLON :

Domaine technique, énergétique, des habiletés motrices et mentales :

Le contenu de ce module aura comme objectif de permettre à la personne concernée de mettre en place des séances d'entraînements spécifiques Biathlon associant les deux activités ski et tir à 50m.

Règlements de compétition :

- Juge de compétition ;

Lutte antidopage :

- Formation Escorte Anti-dopage

7.2.4 INITIATEUR BIATHLON TIR A 10 METRES

Durée de la formation

2 jours.

Il comprend :

- une formation théorique et pratique d'une durée de **2 jours** portant uniquement sur les fondamentaux du tir et sur le tir à 10 mètres avec une carabine à air comprimé.

- une validation par le cadre technique de la région concernée en situation d'entraînement sur le terrain, à accomplir dans un délai de 1 an suite à la formation théorique.

Ce module peut être passé indépendamment des formations des moniteurs fédéraux.

Cette formation est ouverte à toute personne intéressée par l'initiation au tir biathlon.

Prérequis :

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent.

7.2.5 INITIAUTEUR BIATHLON TIR A 50 METRES

Durée de la formation

3 jours :

- 2 jours en salle : formation intégrale : sécurité, surveillance, technique, pédagogie
- 1 jour en situation pour validation du diplôme

Ce module est ouvert :

- aux MF1 BIATHLON, titulaires du MF2 ski de fond, qui désirent accéder MF2 BIATHLON
- aux DE et/ou BEES 1 et BEES 2 ski nordique qui désirent obtenir une compétence supplémentaire dans la discipline du biathlon.

7.2.6 ACCOMPAGNATEUR DE CLUB BIATHLON – aide séance de tir à 50 mètres Biathlon

L'Accompagnateur de club est placé sous la responsabilité technique et pédagogique directe d'un moniteur fédéral 2ème degré Biathlon (MF2 Biathlon) et/ou Entraineur Fédéral Biathlon (EF Biathlon) et/ou un entraîneur professionnel de ski club. L'encadrement s'assure d'un enseignement adapté au niveau technique et physique des participants.

Durée de la formation

2 jours :

- 1 jour en salle : formation partielle : sécurité, surveillance.
- 1 jour en situation pour validation du diplôme

Il comprend :

- une formation théorique partielle d'une durée d'**1 jour** portant uniquement sur les aspects sécurité et surveillance des séances de tir.
- une validation par le cadre fédéral ou régional en situation sur le terrain à accomplir dans un délai de 1 an suite à la formation théorique.

Ce module peut être passé indépendamment des formations des moniteurs fédéraux.

Ce stage est ouvert à toutes personnes détentrices du diplôme **initiateur Biathlon tir à 10 mètres**.

Prérequis : être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent.

7.2.7 PRATIQUE DU BIATHLON EN LOISIR (carabine 22lr)

La pratique loisir du biathlon tir à 50 mètres dans une structure fédérale nécessite l'encadrement d'un cadre titulaire du monitorat fédéral biathlon 2° ou du diplôme d'état ski nordique (ou équivalent).

Sous réserve d'être détenteur d'une License FFS compétiteur ou dirigeant en cours de validité, l'acquisition d'une carabine de biathlon 22lr dans le cadre d'une pratique du biathlon en loisir est soumise à l'obtention des deux diplômes suivants :

- INITIAUTEURS TIR 10m BIATHLON (6.2.4)
- ACCOMPAGNATEUR DE CLUB BIATHLON TIR 50m (6.2.6)

L'obtention de ces deux diplômes est le prérequis pour la délivrance de l'Attestation Fédérale de Pratiquant nécessaire à la déclaration d'une arme à feu de classe C en Préfecture (Conformément à l'article 43 du décret n°2013-700 du 30 juillet 2013).

7.3 SAUT A SKI ET COMBINE NORDIQUE

7.3.1 MF1 SAUT A SKI ET COMBINE NORDIQUE

Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 16 ans à la date d'entrée en formation
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du saut à ski et du combiné nordique.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

Durée de la formation

6 jours :

- 2 jours en stage présentiel centralisé
- 4 jours de mise en situation pratique et d'observation au tremplin et en ski de fond sous tutelle d'un formateur-entraîneur.

Ce stage est ouvert à toute personne titulaire d'une licence compétiteur ou dirigeant et ne nécessite aucun prérequis technique particulier.

Prérogatives

Accompagner un Moniteur Fédéral 2^e degré, un Entraineur Fédéral ou un entraîneur professionnel dans l'organisation de la sécurité et de la surveillance des séances de saut à ski (HS35 maxi) et de ski de fond proposées à un groupe de skieurs dans le cadre des activités proposées par une structure fédérale.

Nb : Ce module constitue un prérequis pour accéder au MF2 SAUT ET COMBINE NORDIQUE.

Contenu pédagogique prévisionnel :

Organisation du sport et de la FFS (1h30)

Sécurité au tremplin (1 jour)

Pédagogie générale appliquée au saut et au ski de fond (2 jours)

Eléments techniques de base propres au saut et au ski de fond (2 jours)

Connaissance et entretien du matériel (3h)

Réglementation de la discipline (3h)

7.3.2 MF2 SAUT A SKI ET COMBINE NORDIQUE

Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation.
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du Saut à Ski et du Combiné Nordique.
- Être titulaire du MF1 Saut à Ski et Combiné Nordique et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 Saut à Ski et Combiné Nordique pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent
- S'engager dans la formation de juge régional

Durée de la formation

- 2 jours en stage présentiel centralisé

- 4 jours de mise en situation pratique et d'observation au tremplin et en ski de fond sous tutelle d'un formateur ou entraîneur titulaire d'une des qualifications suivantes : Diplôme professionnel reconnu pour l'encadrement du saut à ski, CTS, Entraineur fédéral ou MF2

Prérogatives :

Enseigner les activités de saut à ski (HS75m maxi) et du ski de fond de combiné nordique à un groupe de skieurs en toute sécurité dans le cadre des activités proposées par les structures fédérales. Les contenus porteront essentiellement sur le perfectionnement technique dans les disciplines concernées.

COURS THEORIQUES : (volumes horaires donnés à titre d'information)

Connaissances institutionnelles (1h) :

- Obligation de déclaration des activités et encadrement des mineurs
- Approche simplifiée du Code du sport

Approche physiologique (2H) :

- Approfondissement des filières énergétiques
- Aide à la nutrition du pratiquant
- Vocabulaire anatomique pour la description des mouvements
- Préparation musculaire de base pour le saut à ski et le ski de fond

Technique (1h30) :

- Fondamentaux de la glisse sur neige (support : Directives techniques Nationales FFS). Approche multidisciplinaire et par discipline.

Pédagogie générale (1h) :

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage (Pass Neige)

Rappels des connaissances et sécurité du milieu de pratique (2h)

- Rappel règlementaire (RIS)
- Rappel sur la sécurité de l'organisation des séances
- Conduite à tenir en cas d'accident

Préparation et entretien du matériel en TP (1h30)

COURS PRATIQUES :

Domaine technique :

- Être capable de proposer des situations évolutives spécifiques en saut et en ski de fond axées sur l'interaction des fondamentaux techniques : gestion des déséquilibres, gestion des rotations, gestion des impulsions, des allègements et des suppressions, gestion de la fluidité et du timing.
- Être capable d'amener une position d'élan sûre et stable,
- Être capable d'amener à un vol et une réception stable avec un matériel spécifique saut.

Important : le MF2 Saut & Combiné Nordique ne peut pas intervenir sur des tremplins supérieurs à K 60m.

7.3.3 ENTRAINEUR FEDERAL SAUT A SKI ET COMBINE NORDIQUE

Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être présenté par le Président du club.
- Être Moniteur Fédéral 2ème degré Saut à Ski et Combiné Nordique ou avoir réussi le stage pratique compétitive du Diplôme d'Etat (DE).
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

Prérogatives

- Organiser et entraîner à la pratique compétitive dans le cadre d'une structure fédérale
- Respecter l'éthique de l'entraîneur
- Participer à l'organisation de compétitions

Durée de la formation

Etapes obligatoires pour valider le diplôme :

- 2 modules :
 - Module théorie et préparation physique : 5 jours (commun à toutes les disciplines)
 - Module spécifique sur neige : 5 jours
- Juge régional (1 journée)
- Mémoire pédagogique

Référentiel de Formation :

➤ **MODULE COMMUN « PREPARATION PHYSIQUE ET APPROCHE THEORIQUE DE L'ENTRAINEMENT »**

Contenus théoriques (volume horaire indicatif)

Physiologie (4 h 30)

- Rappels des filières énergétiques
- Bases théoriques de l'entraînement
- Construction des séances énergétiques en préparation physique
- Développement des facteurs musculaires

Biomécanique (7 h)

- Principes mécaniques de la glisse sur neige et facteurs de la performance

Développement des habiletés mentales (1 h 30)

- Différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

Principes de communication. (2 h 30)

- Relations entraîneur / athlètes /parents.

Traumatologie et prévention des blessures (1 h 30)

Information sur le dopage (1h)

Contenus pratiques

Tests de terrain (2h)

- Vitesse maximale aérobie (VMA)
- Temps limite à VMA
- Batterie de tests : Directives Techniques Nationales de préparation physique

Musculation (2 h 30)

- Initiation haltérophilie
- Exercices de musculation spécifiques

Séances de préparation physique (6 h)

- Construction et animation de séances par objectif de développement
- Observation de séances dans des disciplines sportives diverses

Information sur le dossier pédagogique (30')

➤ **MODULE SPECIFIQUE SAUT ET COMBINE NORDIQUE :**

Domaine technique :

- Permettre aux sauteurs d'évoluer en toute sécurité sur tous types de tremplins : **jusqu'au HS125m**
- Perfectionner les fondamentaux techniques par des mises en situation adaptées aux publics

Domaine physique :

- Être capable d'évaluer et de développer les qualités physiques spécifiques

Domaine psychologique :

Développer les habiletés mentales spécifiques à la pratique compétitive du saut et du combiné nordique par des mises en situation adaptées aux publics

Domaine matériel :

Être en mesure d'optimiser le matériel de manière individuelle

Domaine réglementaire :

- Contenu du juge régional (juge style)
- Connaître les règlements des compétitions nationales en saut et combiné

7.4 ROLLERSKI

7.4.1 MF1 ROLLERSKI

Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 16 ans à la date d'entrée en formation
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du rollerski.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

Durée de la formation

6 jours

Prérogatives

Organiser, animer, accompagner et faire découvrir l'activité à un groupe de rollerskieurs en toute sécurité dans le cadre des activités proposées par le club. Les contenus porteront essentiellement sur la découverte de l'activité et notamment des principes techniques fondamentaux (initiation).

Référentiel de formation

Domaine technique :

- Être capable de maîtriser correctement ses déplacements en terrain varié dans les deux techniques (classique et libre) au travers des fondamentaux techniques : gestion des déséquilibres, gestion des rotations, gestion des impulsions et des allègements surpressions, gestion de la fluidité et timing.

Connaissances institutionnelles :

- Organisation du sport en France
- Organigramme de la FFS
- Fonctionnement global de la FFS (moniteurs fédéraux, professionnels, élus, entraîneurs, ...)
- Les différentes commissions de la FFS
- Droit et responsabilités

Connaissance du milieu d'évolution :

- Choix du terrain en fonction de la sécurité du groupe (hors présence automobile)
- Conduites à tenir dans le cadre de l'encadrement de groupe
- Protection de la nature, pour la pratique tout terrain. Sensibilisation au développement durable : contenus à proposer sur le terrain.

Physiologie :

- Origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Informations sur les conduites dopantes dans la pratique sportive

Pédagogie :

- Concept d'apprentissage
- Rôles de l'éducateur
- Présentation de la démarche d'apprentissage de la FFS
- Grille de construction de séances (utilisée ensuite sur le terrain en simulation pédagogique). L'accent sera mis sur l'organisation matérielle, sur la sécurité et sur la communication.

Sécurité :

- Règles générales.

Choix, préparation et entretien du matériel.

7.4.2 MF2 ROLLERSKI

Prérequis

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation.
- Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du rollerski.
- Être titulaire du MF1 Ski de fond et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 Rollerski pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

Durée de la formation

6 jours

Prérogatives

Enseigner l'activité à un groupe de rollerskieurs en toute sécurité dans le cadre des activités proposées par le club. Les contenus porteront essentiellement sur le perfectionnement technique dans la discipline concernée.

Référentiel de formation

MODULE TRONC COMMUN :

Connaissances institutionnelles :

- Obligation de déclaration des activités et encadrement des mineurs
- Approche simplifiée du code du sport

Approche physiologique :

- Approfondissement des filières énergétiques
- Aide à la nutrition du pratiquant
- Traumatologie associée au rollerski

Technique :

- Les fondamentaux de la glisse (support : Directives Techniques Nationales FFS-PassNeige)
Approche multidisciplinaire et par discipline

Pédagogie générale :

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

Rappels des connaissances du rollerski : différents types de matériel, lieux d'évolution...

Sécurité :

- Rappel conduite de groupe
- Conduite à tenir en cas d'accident
- Sécurité routière pour l'évolution sur route

MODULE SPECIFIQUE ROLLERSKI :

Domaine technique :

- Être capable de proposer des situations évolutives en patinage et en classique, axées sur l'interaction des fondamentaux techniques : gestion des déséquilibres, gestion des rotations, gestion des impulsions et des allégements surpressions, gestion de la fluidité et timing.
- Adapter les gestes techniques du rollerski en fonction de la vitesse et du terrain,
- Maîtriser sa vitesse.

8.1 MF1 ski de randonnée

8.1.1 Prérequis

- Appartenir à un club FFS et posséder sa licence en cours de validité.
- Être âgé de 18 ans à la date d'inscription.
- Être présenté par le président du club auquel le candidat appartient.
- Posséder le PSC1 ou tout autre diplôme reconnu en équivalence.
- Pouvoir justifier d'une expérience du ski de randonnée soit au minimum 9 courses différentes, d'un dénivelé positif de 800 m minima en ski de randonnée, **hors ski de randonnée sur piste** (obligatoire à compter de la saison 2022-2023).

8.1.2 Durée de la formation

2 jours + 6 jours

8.1.3 Prérogatives

Le diplôme de MF1 « ski de randonnée » atteste des compétences pour conduire, encadrer et animer des personnes ou des groupes dans des excursions à ski, **à la journée (six nuits maximum autorisée en refuge gardé permettant la pratique en « étoile »)**, à l'exclusion des raids, sur tous types de terrain (cotation Shahshahani S2 : peu de difficultés techniques, les pentes ne dépassent pas les 35°), hormis **les terrains glaciaires ou ceux nécessitant l'usage des matériels d'alpinisme**. Il atteste également, dans les mêmes limites, de la capacité de son titulaire à enseigner les techniques de ski de randonnée.

8.1.4 Formation

La formation «MF1 ski de randonnée » comprend :

- Un stage « **neige et avalanche** » d'une durée de 2 jours, évalué.
- Un stage « formation pratique », d'une durée de 6 jours consécutifs dont au moins 4 jours sous forme de raid, évalué comprenant les techniques de base de cramponnage, des techniques d'utilisation de la corde (amarrage, assurage, main courante) afin d'assurer la sécurité du groupe en cas de situation exceptionnelle et non prévue.

Le stage « **neige et avalanche** » doit obligatoirement précéder le stage « Formation pratique ».

Fond de sac : crampons légers, corde dynamique (8mm, 30 m), sangles, 2 mousquetons.

Évaluation

- Stage « **neige et avalanche** » : évaluation par QCM et sur le terrain.
- Stage « formation pratique », évaluations pratiques :
 - Techniques gestuelles d'évolutions liées au milieu
 - Conduite de groupe, approche des facteurs humains
 - Sens de l'itinéraire, orientation, cartographie
 - Résistance et aptitude physique
 - Gestion des risques liés à l'activité
 - Aptitude à l'exercice de l'activité : initiative, responsabilité
 - Maitrise du DVA (**Éliminatoire**) : L'objectif de cette épreuve est de détecter 2 DVA (Détecteur de Victime en Avalanche).

Chaque DVA est placés dans un sac d'environ 60cm x 40cm, enseveli à une profondeur d'environ 1 mètre. Zone de recherche : carré de 50m x50m. - Délai maximal pour l'épreuve : 9 minutes.

Le chronomètre débute lorsque le candidat franchit la porte de départ.

La mise en application du mode recherche du DVA est fait, par le candidat, dans le temps imparti à l'épreuve. Le chronomètre est arrêté lorsqu'un des deux sacs a été touché par la sonde du candidat. Il est relancé lorsque le jury valide le touché de sonde.

Le chronomètre est à nouveau arrêté lorsque le second sac a été complètement dégagé de la neige. La recherche peut s'effectuer à pied ou à ski. Le choix du mode de progression incombe au candidat, de manière à être le plus efficace possible. Les candidats ayant échoué peuvent avoir une deuxième chance, à l'appréciation des formateurs-jurés de l'épreuve.

Les évaluations pratiques peuvent être organisées au moyen d'un contrôle continu ou d'épreuves ponctuelles. Elles sont évolutives en fonction du terrain, de l'environnement et des conditions nivologiques et météorologiques.

- Stage « formation pratique », évaluations théoriques :
 - Environnement réglementaire des cadres fédéraux
 - Dangers de la montagne
 - Météorologie

Pour être admis au stage de MF 1 « ski de randonnée », le candidat doit obtenir la mention « acquis ».

Recyclage MF 1

- Il est obligatoire tous les trois ans (2 jours).
- Il est placé sous la responsabilité du président du club.

8.2 MF2 *ski de randonnée*

8.2.1 Prérequis

- Appartenir à un club affilié à la FFS et posséder sa licence « dirigeant » en cours de validité.
- Être âgé de 21 ans à la date d'inscription.
- Être présenté par le président du club auquel le candidat appartient.
- Posséder le PSC1 ou tout autre diplôme reconnu en équivalence.
- Pouvoir justifier d'une expérience du ski de randonnée soit au minimum 20 courses différentes dont 10 glaciaires, d'un dénivelé positif de 800m minima en ski de randonnée, **hors ski de randonnée sur piste** (obligatoire à compter de la saison 2022-2023).
- Être diplômé MF1 depuis au moins 3 ans et avoir encadré en tant que leader au moins pendant deux saisons.

8.2.2 Durée de la formation

2 jours axés sur l'importance du facteur humain dans les prises de décisions + **6** jours de raids.

8.2.3 Prérogatives

Le diplôme de MF2 « ski de randonnée » atteste des compétences pour conduire, encadrer et animer des personnes ou des groupes dans des excursions à ski y compris les raids, sur tous types de terrain. Il atteste également de la capacité de son titulaire à enseigner les techniques de ski de randonnée. Par ailleurs, il permet à son titulaire d'animer et de participer à la formation des cadres, d'assurer le perfectionnement ou le recyclage des moniteurs fédéraux et autres cadres.

8.2.4 Formation

Elle est composée de cours théoriques, pratiques et d'applications sur le terrain.

Évaluation

- Épreuves pratiques
 - techniques gestuelles d'évolutions liées au milieu
 - conduite de groupe
 - maniement de corde, assurance, rappel
 - sens de l'itinéraire, orientation, cartographie
 - procédés de sauvetage DVA
 - Maitrise du DVA (**Éliminatoire**) : L'objectif de cette épreuve est de détecter 2 DVA (DéTECTeur de Victime en Avalanche).
Chaque DVA est placés dans un sac d'environ 60cm x 40cm, enseveli à une profondeur d'environ 1 mètre.
Zone de recherche : carré de 50m x 50m. - Délai maximal pour l'épreuve : 9 minutes.
Le chronomètre débute lorsque le candidat franchit la porte de départ.
La mise en application du mode recherche du DVA est fait, par le candidat, dans le temps imparti à l'épreuve.
Le chronomètre est arrêté lorsqu'un des deux sacs a été touché par la sonde du candidat. Il est relancé lorsque le jury valide le touché de sonde.
Le chronomètre est à nouveau arrêté lorsque le second sac a été complètement dégagé de la neige.
La recherche peut s'effectuer à pied ou à ski. Le choix du mode de progression incombe au candidat, de manière à être le plus efficace possible. Les candidats ayant échoué peuvent avoir une deuxième chance, à l'appréciation des formateurs-jurés de l'épreuve.
- résistance et aptitude physique
- gestion des risques liés à l'activité (évolution sur glacier)
- aptitude à l'exercice de l'activité : initiative, responsabilité
- pédagogie

Les évaluations des épreuves pratiques peuvent être organisées au moyen d'un contrôle continu ou d'épreuves ponctuelles.

Les évaluations des épreuves pratiques sont évolutives en fonction du terrain, de l'environnement et des conditions nivologiques et météorologiques.

En cas de mise en place d'épreuves ponctuelles, toute note inférieure à 8 sur 20 dans une des épreuves pratiques peut être rendue éliminatoire par le jury.

Pour être admis au stage de MF 2 « ski de randonnée », le candidat doit obtenir la mention « acquis ».

Recyclage MF 2

Il est obligatoire tous les trois ans (2 jours).

Il est placé sous la responsabilité du président du club.

Un accès direct au MF2 peut être mis en place, après étude du dossier du candidat par la Commission nationale formation des cadres et avis de la Commission nationale ski de randonnée

8.3 LES FORMATEURS SKI DE RANDONNEE

8.3.1 Prérequis

- Être titulaire du MF2 « ski de randonnée ».
- Être présenté par le président du club auquel le candidat appartient.
- Posséder le PSC1 ou tout autre diplôme reconnu en équivalence.
- Avoir encadré des sorties dans son Club en tant que leader pendant 2 saisons.

8.3.2 Durée de la Formation

- Durée 2 jours + 6 jours d'encadrement en binôme d'un stage MF1 ou MF2

8.3.3 Prérogatives

- Le formateur « ski de randonnée » atteste des compétences à organiser et gérer les stages de formation initiale MF1 et MF2. Il peut également encadrer les recyclages des MF1 et des MF2 et autres cadres.
- Il est le garant de l'application de la politique fédérale
- Il doit veiller impérativement à la présence effective d'un cadre de la fédération pendant toute la durée d'un stage de formation MF1 ou MF2. Ce cadre de la FFS est l'unique responsable du déroulement du stage au regard de la FFS, le guide de haute montagne étant présent pour, d'une part, apporter aux stagiaires ses connaissances, ses compétences et son expérience et, d'autre part, assurer dans le cadre de l'obligation de moyens qui lui incombe la sécurité de l'ensemble des participants.

8.3.4 Formation

- Réactualisation des connaissances.
- Pédagogie.
- Encadrement en binôme : un stage MF1 ou MF2 (durée 6 jours) sous le contrôle d'un formateur FFS habilité. (Formateur ski de randonnée).

Évaluation

- Contrôle continu. Admis, non admis

Recyclage Formateur

- Le recyclage des formateurs est obligatoire à raison de 1 jour minimum une fois tous les 3 ans. Il est placé sous la responsabilité de la Commission nationale ski de randonnée.

8.4 Référentiel de compétences MF1 / MF2

Le référentiel comprend six parties liées à :

- La technique
- La sécurité
- Le milieu
- La pédagogie
- L'environnement
- La communication, l'organisation, la gestion.

Ce référentiel indique l'ensemble des compétences du MF1 et MF2 « ski de randonnée » ; elles se répartissent en compétences fondamentales (F) et compétences complémentaires (C).

- Les compétences fondamentales s'acquièrent d'une part lors des formations mises en place par la Fédération Française de Ski et d'autre part lors de formations personnelles individuelles ou collectives, attestées par les prérequis à l'inscription au MF 1 et au MF 2 (liste de randonnées à ski, PSC1).
- Les compétences complémentaires s'acquièrent au cours de formations personnelles individuelles ou collectives.

Le référentiel est rédigé en termes de « capacité à... ».

Id.	Libellé	Type Comp
1	Référentiel de compétences liées à la technique de l'activité	
1-1	Technique de progression	
1-1-1	Progresser à l'aise et en sécurité sur les différents types de terrains spécifiques à l'activité de ski de randonnée sur des itinéraires de toutes difficultés	F
1-1-2	Conduire ou accompagner une ou plusieurs personnes (s) sur un itinéraire repéré ou non à l'avance	F
1-1-3	Savoir utiliser le matériel spécifique au ski de randonnée	F
1-1-4	Connaître l'évolution des matériels utilisés, l'intégrer dans sa pratique	F
1-2	Cartographie - Orientation - Navigation	
1-2-1	Lire et interpréter une carte afin d'avoir une représentation mentale du relief	F
1-2-2	Préparer et tracer un itinéraire sur une carte : parcours, durée, dénivelée, difficultés, points de repères, possibilités de repli	F
1-2-3	Repérer un itinéraire sur le terrain	F
1-2-4	Choisir une méthode d'orientation et de navigation en fonction du profil du terrain, des conditions de visibilité et des conditions météorologiques	F
1-2-5	S'orienter et suivre un itinéraire en terrain accidenté, quelle que soit la visibilité notamment à l'aide d'instruments de navigation (carte - boussole - altimètre - GPS...)	F
2	Référentiel de compétences liées à la sécurité de l'activité	
2 -1	Matériel et technique	
2-1-1	Placer le matériel d'assurage ou de franchissement approprié : piolet, broches à glace, ancrès à neige, skis...	F
2-1-2	Connaître les notions élémentaires de physique, relatives aux techniques d'assurage et de résistance des matériaux	F
2-1-3	Vérifier l'état et la fiabilité de l'équipement de sécurité placé à demeure sur le terrain de pratique : pitons, scellements, chevilles à expansion, chaînes, câbles, sangles et cordelettes, etc.	F
2-1-4	Effectuer des manœuvres de matériel simples ou complexes : Installer un amarrage, poser un "rappel", mettre en place et utiliser les techniques de sauvetage et de récupération	F
2-1-5	Choisir et adapter les méthodes de franchissement et d'assurage en fonction de la difficulté, des caractéristiques, de la configuration du terrain et des conditions (météo, nivologie, etc.)	F
2-1-6	Évaluer les conditions, la difficulté et les risques potentiels d'un itinéraire	F
2-1-7	Déterminer un emplacement de bivouac et l'organiser en fonction des critères de sécurité et d'efficacité	F
2 -2	Conduite de groupes	
2-2-1	Évaluer le niveau technique et les capacités physiques et morales d'un participant	F
2-2-2	Déterminer le nombre de participants à une excursion en fonction de sa nature et de sa difficulté, des conditions de nivologies, météorologiques, de leurs capacités et des objectifs pédagogiques	F
2-2-3	Choisir et adapter les méthodes de franchissement et d'assurage en fonction du niveau et de la condition physique des participants	F
2-2-4	Vérifier l'état de l'équipement et du matériel de sécurité des participants	F
2-2-5	Surveiller l'utilisation rationnelle du matériel technique par les participants	F
2-2-6	Surveiller et évaluer les défaillances physiques et/ou morales des participants	F
2-2-7	Enseigner et faire respecter les règles de sécurité	F
2-2-8	Veiller à la sécurité permanente des participants	F
2-2-9	Sécuriser les participants, quelles que soient les circonstances	F

Id.	Libellé	Type Comp
2-2-10	Gérer et dominer des situations aléatoires et des évènements imprévus, prendre une décision, l'appliquer ou la faire appliquer	F
2-3	Secours	
2-3-1	Analyser une situation, l'évaluer et agir efficacement	F
2-3-2	Porter assistance à un blessé et pratiquer les gestes élémentaires de secourisme	F
2-3-4	Déclencher, organiser, réaliser, participer à une opération de sauvetage héliportée ou non	F
2-3-5	Appliquer les techniques de sauvetage et d'auto-sauvetage	F
2-3-6	Maîtriser les conditions d'une longue attente, notamment en milieu non sécurisé, et organiser les conditions de survie	F
2-3-7	Maîtriser l'utilisation du DVA	F
3	Référentiel de compétences liées au milieu	
3- 1	Connaissances générales	
3-1-1	Connaître l'environnement naturel, humain, économique de la pratique, sportive et de loisir de l'activité	C
3-1-2	Avoir un minimum de connaissance du milieu montagnard (faune - flore...)	C
3-2	Météorologie	
3-2-1	Accéder aux sources d'informations et les interpréter	F
3-2-2	Prévoir, durant l'activité, l'évolution des conditions de nivologie, météorologiques selon la région, la saison, l'exposition au soleil et au vent	F
3-2-3	Repérer et interpréter l'évolution des conditions du terrain en fonction des conditions atmosphériques	F
3-2-4	S'informer sur la configuration et les conditions nivo-météorologiques d'un itinéraire	F
3-2-5	Interpréter et contrôler les informations recueillies sur la configuration et les conditions d'un itinéraire	F
3-3	Préservation et protection des sites	
3-3-1	Expliquer la fragilité du milieu de pratique	C
3-3-2	Connaître et faire admettre les règles de conduite et les réglementations régissant la protection du milieu montagnard	F
3-3-3	Concilier, dans sa pratique, la protection de l'environnement, l'éthique sportive, les normes de sécurité et la réglementation en vigueur	F
4	Référentiel de compétences liées à la pédagogie et à la didactique	
4-1	Didactique	
4-1-1	Enseigner, encadrer, conseiller et animer la pratique du ski de randonnée dans son domaine de compétence, et faire acquérir des techniques sportives et de sécurité	F
4-1-2	Favoriser l'adaptation des participants aux conditions spécifiques de la montagne	F
4-1-3	Évaluer la demande, la motivation et les capacités des participants afin d'adapter les formes de l'intervention proposée	F
4-1-4	Déterminer le contenu pédagogique, sportif et technique d'une randonnée à ski	F
4-1-5	Établir un programme d'enseignement adapté à une progression sportive et technique	F
4-1-6	Situer son action dans d'autres domaines que le ski de randonnée (vie quotidienne, gestion de groupe, animation)	C
4-2	Pédagogie	
4-2-1	Enseigner, et animer le ski de randonnée sous toutes ses formes	F
4-2-2	Enseigner les techniques de progression et d'utilisation du matériel	F
4-2-3	Expliquer et démontrer l'exécution d'un mouvement et d'une manœuvre sportive ou technique	F
4-2-4	Apporter une aide technique, physique et morale à un participant pour lui permettre de surmonter une difficulté	F

Id.	Libellé	Type Comp
4-2-5	Motiver et encourager les participants pour les faire progresser	F
4-2-6	Expliquer l'organisation d'une séance ou d'une randonnée	F
4-2-7	Expliquer une manœuvre technique, un itinéraire, une décision	F
4-2-8	Transmettre sa connaissance du milieu naturel, humain et culturel de l'activité	F
4-2-9	Contribuer par son action au développement global de la personne	F
4-2-10	S'adapter aux différents types de publics	F
4-2-11	Utiliser les formes de communications audiovisuelles	C
5	Référentiel de compétences liées à l'environnement fédéral et réglementaire	
5-1	Environnement fédéral et réglementaire	
5-1-1	Connaître le cadre institutionnel et juridique de l'environnement fédéral (réglementation des activités, droit de la responsabilité...)	F
5-1-2	Connaître le fonctionnement de la Fédération Française de Ski, des Comités et des Clubs	F
5-1-3	Diriger ou coordonner l'activité d'autres cadres bénévoles	C
5-1-4	Appliquer les réglementations en vigueur en France et à l'étranger	F
6	Référentiel de compétences liées à la communication et à l'organisation	
6 -1	Communication	
6-1-1	Percevoir, maîtriser et utiliser les phénomènes de groupes	F
6-1-2	Conseiller ou orienter le choix d'un objectif auprès des participants	F
6-1-3	Établir une relation de confiance avec les participants	F
6-1-4	Conseiller les participants dans le choix, l'usage et l'entretien du matériel technique	F
6-1-5	Organiser et animer une discussion, un débat, une projection audiovisuelle sur l'activité sportive et/ou le milieu de pratique	C
6-2	Organisation	
6-2-1	Établir et gérer un programme d'activité annuel et/ou saisonnier	C
6-2-2	Organiser des stages et des séjours, à titre indépendant ou dans le cadre d'un club	C
6-2-3	Gérer la conduite d'une séance, d'un stage, la logistique d'un raid, négocier et réserver des prestations d'hébergement, de transport et d'accompagnement en France et à l'étranger	C
6-2-4	S'informer sur l'évolution des pratiques, du matériel, des institutions...	F
6-2-5	Assurer sa formation continue	C

9.1 MF1 *ski de randonnée nordique*

9.1.1 Prérequis

- Appartenir à un club FFS et posséder sa licence en cours de validité.
- Être âgé de 18 ans minimum à la date d'inscription.
- Être présenté par le président du club auquel le candidat appartient. Celui-ci attestera du niveau technique suffisant pour participer à la formation.
- Posséder le PSC1 ou tout autre diplôme reconnu en équivalence.
- Pouvoir justifier d'une expérience du ski de randonnée nordique (6 randonnées dont 2 hors-piste au minimum).

9.1.2 Durée de la formation

6 jours

9.1.3 Prérogatives

Le diplôme de MF1 « ski de randonnée nordique » atteste des compétences pour conduire, encadrer et animer des licenciés de la FFS dans des excursions à ski nordique, à l'exclusion des raids, sur piste et hors-piste sur terrain de moyenne montagne excluant des zones glaciaires et terrains nécessitant pour la progression l'utilisation du matériel ou des techniques de l'alpinisme. Il atteste également, dans les mêmes limites, de la capacité de son titulaire à enseigner les techniques de ski de randonnée nordique.

9.1.4 Référentiel de Formation

- cartographie-orientation (épreuve d'évaluation)
- nivologie, sécurité (épreuve d'évaluation)
- recherche de victimes en avalanche (épreuve d'évaluation)
- techniques d'évolutions liées au milieu (évaluation continue)
- conduite de groupe (évaluation continue)
- gestion des risques liés à l'activité (évaluation continue)
- découverte du milieu montagnard (évaluation continue)

9.1.5 Évaluation

- Par les formateurs
- En contrôle continu, par positionnement (pas de notation)
- En référence aux critères techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires pour obtenir la qualification requise.

L'évaluation de la maîtrise du DVA est éliminatoire : L'objectif de cette épreuve est de détecter 2 DVA (Détecteur de Victime en Avalanche).

Chaque DVA est placés dans un sac d'environ 60cm x 40cm, enseveli à une profondeur d'environ 1 mètre. Zone de recherche : carré de 50m x50m. - Délai maximal pour l'épreuve : 9 minutes.

Le chronomètre débute lorsque le candidat franchit la porte de départ.

La mise en application du mode recherche du DVA est fait, par le candidat, dans le temps imparti à l'épreuve. Le chronomètre est arrêté lorsqu'un des deux sacs a été touché par la sonde du candidat. Il est relancé lorsque le jury valide le touché de sonde.

Le chronomètre est à nouveau arrêté lorsque le second sac a été complètement dégagé de la neige.

La recherche peut s'effectuer à pied ou à ski. Le choix du mode de progression incombe au candidat, de manière à être le plus efficace possible. Les candidats ayant échoué peuvent avoir une deuxième chance, à l'appréciation des formateurs-jurés de l'épreuve.

9.1.6 Organisation de la formation

L'organisation de cette formation est réalisée à l'échelon national (ou régional avec l'aval du national).

9.1.7 Encadrement

Encadrement Formateurs agréés plus personnes qualifiées si nécessaire dans les domaines spécifiques (guide de haute-montagne, météorologue, services de secours, piteur, médecin, etc.)

9.2 MF2 Ski de Randonnée nordique

9.2.1 Prérequis

- Appartenir à un club FFS et posséder sa licence en cours de validité.
- Être âgé de 21 ans minimum à la date d'inscription.
- Être présenté par le président du club auquel le candidat appartient. Celui-ci attestera du niveau technique suffisant pour participer à la formation.
- Pouvoir justifier d'une expérience du ski de randonnée nordique (15 randonnées dont 10 hors-piste au minimum).
- Être diplômé MF1 randonnée nordique depuis au moins deux ans et avoir encadré au moins pendant deux saisons.

9.2.2 Durée de la formation

6 jours

9.2.3 Prérogatives

Le diplôme de MF2 « ski de randonnée nordique » atteste des compétences pour conduire, encadrer et animer des licenciés de la FFS dans des excursions et des raids à ski nordique sur piste et hors-piste, sur terrain de moyenne montagne excluant des zones glaciaires et terrains nécessitant pour la progression l'utilisation du matériel ou des techniques de l'alpinisme. Il atteste également, dans les mêmes limites, de la capacité de son titulaire à enseigner les techniques de ski de randonnée et de raid nordique.

9.2.4 Référentiel de Formation

- cartographie-orientation (épreuve d'évaluation)
- nivologie, sécurité (épreuve d'évaluation)
- recherche de victimes en avalanche (épreuve d'évaluation)
- techniques d'évolutions liées au milieu (évaluation continue)
- conduite de groupe (évaluation continue)
- gestion des risques liés à l'activité (évaluation continue)
- découverte du milieu montagnard (évaluation continue)

9.2.5 Évaluation

- Par les formateurs
- En contrôle continu, par positionnement (pas de notation)
- En référence aux critères techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires pour obtenir la qualification requise.

L'évaluation de la maîtrise du DVA est éliminatoire : L'objectif de cette épreuve est de détecter 2 DVA (Détecteur de Victime en Avalanche).

Chaque DVA est placés dans un sac d'environ 60cm x 40cm, enseveli à une profondeur d'environ 1 mètre. Zone de recherche : carré de 50m x50m. - Délai maximal pour l'épreuve : 9 minutes.

Le chronomètre débute lorsque le candidat franchit la porte de départ.

La mise en application du mode recherche du DVA est fait, par le candidat, dans le temps imparti à l'épreuve. Le chronomètre est arrêté lorsqu'un des deux sacs a été touché par la sonde du candidat. Il est relancé lorsque le jury valide le touché de sonde.

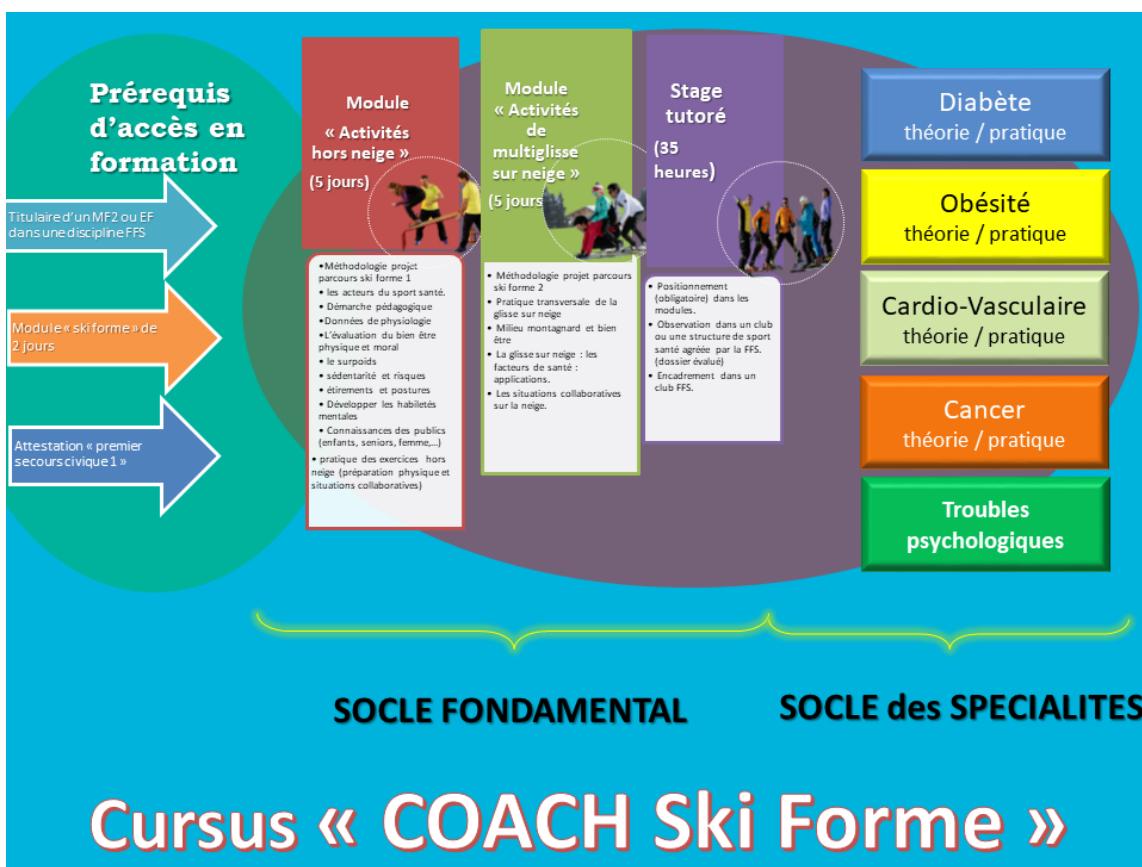
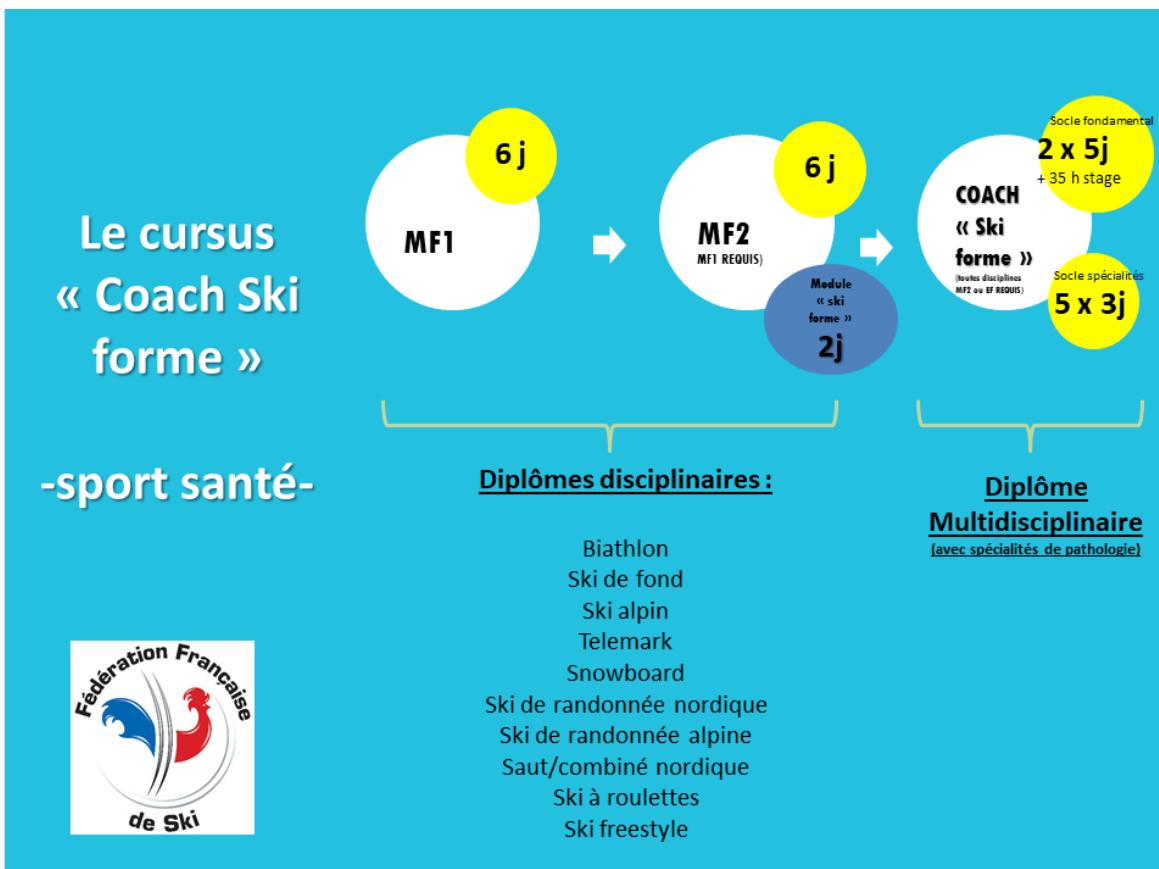
Le chronomètre est à nouveau arrêté lorsque le second sac a été complètement dégagé de la neige. La recherche peut s'effectuer à pied ou à ski. Le choix du mode de progression incombe au candidat, de manière à être le plus efficace possible. Les candidats ayant échoué peuvent avoir une deuxième chance, à l'appréciation des formateurs-jurés de l'épreuve.

9.2.6 Organisation de la formation

L'organisation de cette formation est réalisée à l'échelon national (ou régional avec l'aval du national).

9.2.7 Encadrement

Encadrement Formateurs agréés plus personnes qualifiées si nécessaire dans les domaines spécifiques (guide de haute-montagne, météorologue, services de secours, pisteur, médecin, etc.)



10.1 9.1 - STRUCTURATION DE LA FORMATION COACH SKI FORME

10.1.1 Objectifs

- Mener un projet « ski forme » dans le cadre d'un club FFS.
- Planifier et mettre en place des séances spécifiques de prévention santé en ski et hors ski.
- Accompagner les licenciés FFS dans une démarche de sport-santé.

10.1.2 Prérequis

- Titulaire d'un MF2 ou EF dans une discipline FFS
- Avoir participé au module complémentaire « ski forme » de 2 jours
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

10.1.3 Formation

- Module « théorie et activités hors neige » (5 jours)
- Module « activités de multiglisso sur neige » (5 jours)
- Stage tutoré en structure labélisée avec production d'un mémoire (35 heures)

10.1.4 Référentiel de contenus de formation

➤ Module « théorie et activités hors neige »

- Méthodologie projet parcours ski forme
- Les acteurs du sport santé
- Démarche pédagogique
- Données de physiologie
- L'évaluation du bien-être physique et moral
- Le surpoids
- Sédentarité et risques
- Etirements et postures
- Développer les habiletés mentales
- Connaissances des publics (enfants, seniors, femme...)
- Pratique des exercices hors neige (préparation physique et situations collaboratives)

➤ Module « activités de multiglisso sur neige »

- Méthodologie projet parcours ski forme 2
- Pratique transversale de la glisse sur neige
- Milieu montagnard et bien être
- La glisse sur neige : les facteurs de santé : applications.
- Les situations collaboratives sur la neige

11 ANNEXES

11.1 Responsables régionaux formations des cadres

Vous trouverez les noms des Responsables Régionaux Formations des Cadres sur notre site Internet: www.ffs.fr : rubrique : Fédération/ Présentations et missions/ Organisation / Structures / Commission Formation des Cadres / Responsables Régionaux

11.2 Annexe 1 : Formulaire d'inscription et validation à un stage

11.3 Annexe 2 : Formulaire de demande d'équivalence, de validation d'acquis, ou d'allègement de formation

11.4 Annexe 3 : Formulaires d'engagement

FORMULAIRE D'INSCRIPTION ET VALIDATION A UN STAGE

(Formation initiale et continue)

Discipline : Alpin Snowboard Nordique Freestyle Telemark Ski de randonnée

Degré : MF1 MF2 Passerelle Formation continue Accompagnateur

Dates et lieu de la formation :

Comité organisateur :

Coordonnées du candidat :

Nom Prénom :

Né(e) le :

Tél : **Courriel :**

N° licence (dirigeant ou compétiteur) :

Date d'obtention et n° du PSC1 (ou équivalent) :

Club demandeur (nom et numéro) :

Email du club :

Rôle et activité du stagiaire dans le club demandeur (y compris dans le cadre d'une Formation continue) :

Signature du président de club :

Signature du responsable régional :

Nom du formateur :

Validation du stage : oui non

Remarques éventuelles :

Signature du formateur :

Signature du responsable régional :

Tous les champs doivent obligatoirement être renseignés



DEMANDE D'EQUIVALENCE

Annexe 2

Tout licencié peut faire une demande d'équivalence de diplôme, de validation d'acquis ou d'allègement de formation. **Cette demande est à transmettre à votre Responsable Régional Formation des Cadres.** Joindre obligatoirement une copie de toutes les pièces justificatives, diplômes, etc.

Demandeur

Nom		Prénom	
Né(e) le		Nationalité	
N° licence		No Tél	
Email		Club	
Adresse	Nbre licenciés/ nbre cadres fédéraux		

Demande

**Demande d'équivalence pour le diplôme de
(préciser le diplôme demandé et la discipline)**

Diplômes et formations du demandeur

Diplômes sportifs en votre possession (diplômes fédéraux bénévoles ou brevets d'états)

Diplôme	Discipline
Diplôme	Discipline
Diplôme	Discipline

Autres diplômes fédéraux (traceur, juge régional, juge national, délégué technique, etc.) :

Diplôme	Discipline
Diplôme	Discipline
Diplôme	Discipline

Diplômes de ski en cours

Diplôme	Discipline
Diplôme	Discipline
Diplôme	Discipline

Formations scolaires et universitaires

Fait à

le

Signature du demandeur

Etape 1 - Avis du président du club

Fait à

le

Signature du Président

Après l'avoir instruite, le président du club fait suivre cette demande au responsable régional formation des cadres.

Etape 2 - Avis du Responsable Régional FFS

Remarque

Accord pour niveau demandé : oui non

Fait à

le

Signature du Responsable Régional

Après l'avoir instruite, l'échelon régional fait suivre cette demande vers l'échelon national.

Fédération Française de Ski - Formation des Cadres Bénévoles – par mail à plagier@ffs.fr

Etape 3 - Avis du Responsable National FFS

Remarque

Accord pour niveau demandé : oui non

Fait à

le

Signature du Responsable National

Etape 4 - Avis du Responsable formation pour la DTN

Remarque

Accord pour niveau demandé : oui non

Fait à

le

Signature du Responsable formation de la DTN



FORMULAIRE D'ENGAGEMENT

Je soussigné(e) (nom, prénom) :

- Prends acte :
- que le titre de Moniteur Fédéral est un brevet spécifique délivré par la Fédération Française de Ski par délégation.
- qu'en conséquence l'exercice plein et entier des attributions de ce diplôme ne peut s'exercer qu'au sein de la Fédération Française de Ski et de ses structures, Clubs, Comités ... et ce, à destination des seuls membres de la Fédération Française de Ski titulaires d'un titre fédéral d'adhésion en cours de validité (licence carte neige loisir, Licence carte neige compétiteur ou dirigeant, pass découverte).
- M'engage à respecter dans mes actions de formation, les dispositions du Règlement des Formations Fédérales dans ses dispositions actuelles et celles qui pourront être adoptées ultérieurement résumées ainsi :
- un enseignement bénévole au sein des structures FFS
- au niveau de compétence déterminé par le diplôme
- être titulaire soi-même d'une licence carte neige compétiteur ou dirigeant valide et comportant le niveau de qualification
- aux seuls adhérents à la FFS, titulaires d'une licence carte neige loisir, compétiteur ou dirigeant, pass découverte en cours de validité
- prends note que le non-respect de ces dispositions est susceptible d'entraîner, notamment en cas d'accident, des suites juridiques, civiles et pénales, que ne pourrait couvrir la Fédération Française de Ski, et la perte de mes prérogatives.

Fait à

le

Signature

Stage (Indiquer le niveau, la discipline, lieu, dates) :

Exemplaire à conserver par le moniteur fédéral



FORMULAIRE D'ENGAGEMENT

Je soussigné(e) (nom, prénom) :

- Prends acte :
 - que le titre de Moniteur Fédéral est un brevet spécifique délivré par la Fédération Française de Ski par délégation.
 - qu'en conséquence l'exercice plein et entier des attributions de ce diplôme ne peut s'exercer qu'au sein de la Fédération Française de Ski et de ses structures, Clubs, Comités ... et ce, à destination des seuls membres de la Fédération Française de Ski titulaires d'un titre fédéral d'adhésion en cours de validité (licence carte neige loisir, Licence carte neige compétiteur ou dirigeant, pass découverte).
- M'engage à respecter dans mes actions de formation, les dispositions du Règlement des Formations Fédérales dans ses dispositions actuelles et celles qui pourront être adoptées ultérieurement résumées ainsi :
 - un enseignement bénévole au sein des structures FFS
 - au niveau de compétence déterminé par le diplôme
 - être titulaire soi-même d'une licence carte neige compétiteur ou dirigeant valide et comportant le niveau de qualification
 - aux seuls adhérents à la FFS, titulaires d'une licence carte neige loisir, compétiteur ou dirigeant, pass découverte en cours de validité
- prends note que le non-respect de ces dispositions est susceptible d'entraîner, notamment en cas d'accident, des suites juridiques, civiles et pénales, que ne pourrait couvrir la Fédération Française de Ski, et la perte de mes prérogatives.

Fait à

le

Signature

Stage (Indiquer le niveau, la discipline, lieu, dates) :

Exemplaire à conserver par le responsable régional