UNITE DE FORMATION 7 : « concevoir, mettre en œuvre et évaluer une séance d'entraînement telle que définie par le mémento de la méthode française de l'enseignement du ski alpin, en sécurité dans le milieu montagnard enneigé » dite UF7 « ENTRAÎNEMENT »
DU DIPLOME D'ETAT DE SKI – MONITEUR NATIONAL DE SKI ALPIN ET SES ACTIVITÉES DÉRIVÉES

ORGANISATION ET PROGRAMME TYPE

PREAMBULE

Cette Unité de formation (UF) fait partie intégrante du cursus de formation au Diplôme d'Etat de Ski – Moniteur National de Ski Alpin et ses activités dérivées.
Elle constitue une UF du deuxième cycle de formation du Diplôme d'Etat de Ski tel que défini dans l'arrêté du 28 septembre 2023 de la formation spécifique du Diplôme d'Etat de Ski - moniteur national de ski alpin et ses activités dérivées.
L'organisation et la direction de l'U.F.7 « Entraînement » ont été confiées à la Fédération Française de Ski conformément à l'article 2 de l'arrêté évoqué ci-dessus.
Cette UF vise à aborder :

- connaître l'organisation de la pratique compétitive du ski alpin et de ses activités dérivées dont le snowboard ;
- présenter le cadre général de l'organisation de la Fédération française de ski ;
- contribuer à assurer l'entraînement des pratiquants dans le respect de la sécurité et de l'éthique professionnelle ;
- connaître les fondements théoriques de l'entraînement et ses principes généraux ;
- mettre en œuvre des situations d'entraînement variées ;
- maîtriser la réglementation des compétitions en ski alpin et ses activités dérivées ;
- respecter les règles déontologiques, appréhender et transmettre les valeurs éducatives et sportives de la profession.

Fiche RNCP : https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/38415/ (enregistrée depuis le 20/12/2023 jusqu'au 31/10/2028)
Arrêté : https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000048264243
Certificateur : Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la vie associative

CATEGORIE DE L'ACTION

Conformément au texte indiqué ci-dessus, cette formation s'inscrit dans la certification que les candidats obtiendront en fin de cursus du diplôme d'Etat de Ski – Moniteur national de Ski Alpin, enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP), de niveau 5 (BTS, DUT ou DEUG…).

PRÉREQUIS :

Peuvent s'inscrire et se présenter à l'U.F.7 « Entraînement », les stagiaires ayant validé l'U.F.5 « Maitrise ski » du 2ème cycle et ayant un livret de formation en cours de validité le premier jour de l'Unité de formation.

RÉFÉRENCIEL DE CERTIFICATION :

Voir annexe n°1 page 4.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Formation sur le terrain

- Être capable de mettre en place des situations d'entraînements, variées, créatives, attrayantes et adaptées aux enjeux de chaque niveau de pratique en maîtrisant les paramètres de sécurité
- Être capable d'intervenir dans les compétitions fédérales.
- Être capable de tracer en slalom spécial et slalom géant de manière règlementaire.
- Être capable d'utiliser une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de performance, tout en sachant identifier les problèmes techniques d'un compétiteur.
- Connaitre les facteurs de performance et être capable de les développer.

Formation en salle

- Être capable de définir et formuler des objectifs de développement de cycles d'entraînement, en fonction des caractéristiques de l'individu et de ses interactions avec l'environnement.
- Être capable d'accompagner un projet d'entrainement.
- Connaître les règlements communs et spécifiques des disciplines du ski alpin.
- Être capable d'officier en tant que juge sur une compétition alpine organisée par la Fédération Française de Ski

-Capacité à s'investir, participer, se comporter en éducateur

DURÉE DE LA FORMATION :

La formation est dispensée en continu et en présentiel, pendant cinq jours, pour une durée totale de 35 heures minimum. Elle doit être effectuée dans sa totalité. Cette durée peut être aménagée durant les sessions en Coupe du monde / Championnats du Monde.

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

Le calendrier prévisionnel des sessions est consultable sur le site internet de l'ENSA ou de la FFS, par toutes les personnes susceptibles d'être candidates.
Les inscriptions seront ouvertes depuis le Portail Montagne 90 jours* avant le début de chaque stage.
Aucune inscription ne pourra être faite par téléphone.
La sélection des stagiaires est ensuite effectuée, 60 jours* avant le début du stage, par critères : date 3ème temps de formation + date de validation UF5 « Maîtrise ski » + date d'inscription au stage. Les stagiaires sur liste d'attente peuvent être sélectionnés jusqu'au 1er jour de stage.
*report possible selon les informations en attente (stations ou hébergeurs, état d'enneigement, mesures sanitaires etc.)

DISPOSITIONS GENERALES D'ORGANISATION

Les sessions au nombre de 10 à 12, sont organisées sur 3 périodes annuelles (Janvier-Février, Avril-Mai-Juin, Novembre et Décembre).
Elles rassemblent les candidats stagiaires en groupes de 8 personnes par formateur.
Le régime des stages est l'internat, toutefois les élèves qui résident habituellement dans la station d'organisation peuvent être autorisés à suivre le stage en externat. Ils doivent dans ce cas s'acquitter du montant des frais pédagogiques inhérents à leur participation et se procurer leur forfait de remontées mécaniques.
Les élèves se muniront de leurs skis habituels et bâtons, ainsi que du matériel nécessaire mentionné dans leur convocation. Le port d'un casque de Slalom est obligatoire pour la séquence « Plumeaux ».
Il sera mis à leur disposition pour les séances pratiques les piquets de jalonnement. L'organisation prévoira 576 piquets, des banderoles et du matériel pédagogique.

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

ACCUEIL
- 18 H-19H : Accueil et installation
- 20H30-21H30 : Réunion d'ouverture. Exposé de l'emploi du temps général et journalier. Remise du document de formation et du programme. Définition de l'évaluation. Règlement administratif. Exposé préparatoire au travail du lendemain.

1er JOUR : (1er jour de stage)
- 08H30-13H00: Pratique des tracés sur le terrain en Slalom géant.
- 15H00-16H30 : Théorie des tracés (Slalom, Géant, Super-Géant et Descente).
- 16H30-18H00 : Analyse vidéo.

2ème JOUR :
- 08H30-13H00 : Pratique des tracés sur le terrain en Slalom spécial.
- 15H00-17H30 : Élément de compréhension du ski alpin

3ème JOUR :
- 08H30-13H00 : Tracés d'éducatifs en Slalom Géant et Slalom Spécial.
- 15H00-16H30 : Ethique et intégrité à l'entrainement
- 16H30-17H30 : Sécurité des pistes de compétition et d'entrainement.

4ème JOUR:
- 08H30-13H00 : Tracés matérialisés par des plumeaux.
- 15H00-16H30 : Présentation de la FFS et Formation du Juge de compétition.

5ème JOUR :
- 08H30-13H00 : Exercices en ski libre.
- 14H00-15H00 : Contrôle écrit.
- 15H00-15H30 : Réunion de synthèse de fin de stage

CONTENU DES ETUDES / PROGRAMMES

PROGRAMME 1 - "LES TRACÉS"

La pratique :
- tracer de manière règlementaire
- tracer des éducatifs
- tracer pour entrainer
- Règles communes à tous les tracés

Normes de traçage :
- Slalom. Slalom Géant. Super Géant. Descente. Slalom parallèle.
- Démarche pédagogique pour l'apprentissage des fondamentaux techniques dans le cadre de l'entrainement
- La sécurité, la préparation, l'entretien des pistes.

PROGRAMME 2 - "ORGANISATION DES EPREUVES"

La fonction d'entraîneur :
- Schéma général de l'organisation d'une compétition de ski alpin
- Charges et fonctions de l'entraîneur de ski alpin
- Préparation et déroulement d'une compétition.

PROGRAMME 3 - "ÉLÉMENTS DE COMPRÉHENSION DU SKI ALPIN"

LES FACTEURS DE LA REUSSITE SPORTIVE

1) Les facteurs de performance

Connaissances de base sur les perceptions, la technique, le physique, le matériel.

2) Développement des fondamentaux techniques et organisation des séances par cycle d'entraînement

Séances types par objectif de développement, principes généraux de l'entraînement.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Les présentations réalisées en cours théoriques seront diffusées par les formateurs sous format power-point. Ces documents doivent être considérés comme des supports d'appui et non comme une doctrine d'enseignement.

- Des documents diffusés par internet sont mis à disposition des stagiaires avant leur participation à l'UF afin de faire le lien entre les contenus théoriques de la semaine tronc commun et ceux abordés lors de cette UF.

MODALITÉS D'EVALUATION

Selon l'arrêté du 28 septembre 2023, les modalités d'évaluation de l'U.F.7 "Entraînement" sont les suivantes :

L'unité de formation 7 « Entraînement » est évaluée par une épreuve écrite d'une durée d'une heure, portant d'une part sur la conception d'une séance d'entraînement pour un public compétiteur appartenant aux classes 3 et 4 telles que définies par le memento de la méthode française de l'enseignement du ski alpin, dans le milieu montagnard enneigé et d'autre part les connaissances réglementaires relatives aux compétitions en ski alpin et ses activités dérivées. (coefficient 1, notée sur 20).

Critères d'évaluations des épreuves

- Contenu des épreuves écrites – durée 1H :
  - Questions portant sur :
    - La règlementation et logique de traçage,
    - la sécurité des pistes d'entrainement et de compétition,
    - L'approche scientifique et pédagogie appliquée à l'entraînement en ski alpin.
    - La capacité à mettre en place des situations pédagogiques à partir d'un diagnostic et d'en évaluer l'efficacité.
    - La maitrise des différents facteurs de performance
    - La capacité à conduire une séance d'entrainement dans sa globalité

L'implication, le comportement et la ponctualité du stagiaire participent à la réussite de la formation.

Sont admis à poursuivre leur formation, les candidats ayant obtenu au moins 10 points (validation effectuée lors d'un jury plénier).

ACCESSIBILITE :

Demande d'aménagement d'épreuves pour les candidats en situation de handicap : demande à effectuer auprès du service Ski Alpin de l'E.N.S.A. Le dossier est disponible sur le site internet de l'ENSA : https://www.ensm.sports.gouv.fr/amenagement-pour-les-personnes-en-situation-de-handicap-ou-ayant-des-difficultes-dapprentissagefinancement-des-formations-ensa/
L'accord d'aménagement d'épreuves sera à transmettre à la FFS, au plus tard, 3 jours avant le début du stage, afin d'adapter les supports.

TARIFS 2026 :

Frais Pédagogiques (pour tous les stagiaires)	+ Frais Techniques en option (pour les stagiaires Internes uniquement)
Forfait de ski non inclus	Frais d'hébergement en pension complète + forfait de ski inclus
540,00 € TTC	Tarif selon hébergeurs

CONTACT :

Fédération Française de Ski – 2 rue René Dumont – Meythet – 74960 ANNECY
Mme VANHOVE Laurène – 04 50 51 98 79 – lvanhove@ffs.fr

v.2026-07

ANNEXE n°1

REFERENTIEL UF 7 : « concevoir, mettre en œuvre et évaluer une séance d'entraînement telle que définie par le mémento de la méthode française de l'enseignement du ski alpin, en sécurité dans le milieu montagnard enneigé »			
RÉFÉRENTIEL D'ACTIVITÉS **Décrit les situations de travail et les activités exercées, les métiers ou emplois visés**	**RÉFÉRENTIEL DE COMPÉTENCES** **Identifie les compétences et les con- naissances, y compris transversales, qui découlent du référentiel d'activités**	**RÉFÉRENTIEL D'ÉVALUATION** **Définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis**	
		Modalités d'évaluation	**Critères d'évaluation**
- Conception, mise en œuvre et évaluation, en prenant en compte le public et l'environnement, d'une séance d'entraînement en ski alpin telle que définie par le mémento de la méthode française de l'enseignement du ski alpin, en sécurité dans le milieu montagnard enneigé - Entraînement des stages de perfectionnement et/ou de compétitions en école de ski et/ou des compétiteurs du club en sécurité - Application des fondements théoriques de l'entraînement et de ses principes généraux - Mise en œuvre des situations d'entraînement variées - Préparation des skieurs à concourir lors de compétitions - Maîtrise de la réglementation régissant les compétions en ski alpin et ses activités dérivées - Encadrement et accompagnement des skieurs lors de compétitions - Maîtrise du cadre général de l'organisation de la Fédération française de ski - Contrôle de la sécurité des compétiteurs des stages de perfectionnement et/ou des compétitions en école de ski, des compétiteurs du club en étant à l'écoute de chacun d'eux - Protection des mineurs entrainés Animation des séances pour les compétiteurs du club - Prévention de l'usage du dopage et des comportements à risques - Vigilance de l'éducation sportive et du respect de l'éthique - Contribution à l'entraînement des pratiquants dans le respect de la sécurité et de l'éthique professionnelle - Participation à l'organisation de compétitions - Organisation des compétitions	- Concevoir une séance d'entraînement telle que définie par définie par le mémento de la méthode française de l'enseignement du ski alpin pour tout public, en sécurité dans le milieu montagnard enneigé - Mettre en œuvre une séance d'entraînement telle que définie par le mémento de la méthode française de l'enseignement du ski alpin pour tout public, en sécurité dans le milieu montagnard enneigé - Conduire une séance d'entraînement - Transmettre des consignes de sécurité adaptées au milieu de pratique et aux différents publics - Réguler son intervention en fonction des réactions des différents publics - Encadrer un groupe dans le cadre d'une compétition - Adapter sa séance d'entraînement à l'environnement, notamment à la situation topographique, météorologique et nivologique et sécuritaire - Évaluer une séance d'entraînement en ski alpin - Participer à, ou mettre en œuvre une compétition en ski alpin et ses activités dérivées	Une épreuve écrite d'une durée d'une heure portant d'une part sur la conception d'une séance d'entraînement pour un public compétiteur appartenant aux classes 3 et 4 telles que définies par le memento de la méthode française de l'enseignement du ski alpin, dans le milieu montagnard enneigé et d'autre part sur les connaissances réglementaires relatives aux compétitions en ski alpin et ses activités dérivées. Cette épreuve est évaluée par deux évaluateurs.	Le candidat : - Comprend, assimile et retransmet les fondamentaux théoriques de l'entraînement du mémento de la méthode française de l'enseignement du ski alpin - Met en œuvre des situations d'entraînement variées dans le cadre du mémento de la méthode française de l'enseignement du ski alpin - Connaît les réglementations afférentes aux compétitions ski alpin et ses activités dérivées