



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

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

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

Cette UF vise à aborder :

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

## **CATEGORIE DE L'ACTION**

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

## **PRÉREQUIS :**

Peuvent s'inscrire et se présenter à l'UF « Pratiques Compétitives », les stagiaires ayant validé leur 1<sup>er</sup> cycle et ayant un livret de formation en cours de validité.

## **RÉFÉRENCIEL DE CERTIFICATION :**

- OI 22 EC de conduire une démarche d'entraînement en ski alpin et ses activités dérivées ;
- OI 221 EC de définir le cycle d'entraînement ;
- OI 222 EC de conduire une séance d'entraînement ;
- OI 223 EC d'encadrer un groupe dans le cadre de la compétition ;
- OI 224 EC d'adapter sa séance en fonction des conditions climatiques ;
- OI 225 EC d'évaluer le cycle d'entraînement.

## **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.
- Connaître 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'entraînement.
- 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

## **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.

## 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 l'application ensastage.net 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 de fin de 1<sup>er</sup> cycle + date d'inscription au stage. Les stagiaires sur liste d'attente peuvent être sélectionnés jusqu'au 1<sup>er</sup> jour de stage.

## 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 avant le début du stage 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 des évaluations. Règlement administratif et financier. Exposé préparatoire au travail du lendemain.

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

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

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

16H30-18H00 : Sécurité des pistes de compétition.

### 2ème JOUR :

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

15H00-17H30 : Présentation de la FFS et Formation du Juge de compétition.

### 3ème JOUR :

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

15H00-17H30 : Approche scientifique du ski.

17H30-18H00 : Analyse vidéo.

### 4ème JOUR:

08H30-13H00 : Tracés matérialisés par des plumeaux.

15H00-16H30 : Préparation des skis 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 réglementaire
- tracer des éducatifs
- tracer pour entraîner
- 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'entraînement
- 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 - "APPROCHE SCIENTIFIQUE"**

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

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

#### Critères d'évaluations des épreuves

- Contenu des épreuves écrites – durée 1H : coefficient 0,33
  - o Questions : Règlementation et logique de traçage, sécurité des pistes d'entraînement et de compétition, approche scientifique et pédagogie appliquée à l'entraînement en ski alpin.
- Critères d'évaluation de la note de stage : coefficient 0,66
  - o Ponctualité, implication et comportement du stagiaire
  - o Mise en place des situations pédagogiques en sécurité (pour le compétiteur, le groupe)
  - o Progressivité et adaptation des différentes mises en situations pédagogiques (ski libre, éducatif, tracé)
  - o Capacité à diagnostiquer les problèmes techniques d'un compétiteur
  - o Capacité à proposer un échauffement complet
  - o Connaissances règlementaires et institutionnelles (FFS, FIS)
  - o Capacité à restituer les apports théoriques sur le terrain
  - o Capacité à tracer

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.ensa.sports.gouv.fr/index.php/fr/node/200>

L'accord d'aménagement d'épreuves sera à transmettre à la FFS, au plus tard, le 1<sup>er</sup> jour du stage.

### **TARIFS 2023 :**

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
500,00 € TTC	+ 345,00 € TTC

### **CONTACT :**

Fédération Française de Ski – 50 rue des marquisats – 74000 ANNECY  
Mme VANHOVE Laurène – 04 50 51 40 34 – [contact@ffs.fr](mailto:contact@ffs.fr)