



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

**CURSUS AMÉNAGÉ POUR LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SKI**

## **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, aménagé pour les sportifs de haut-niveau de la Fédération Française de Ski. 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 relatif à 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'UF7 « Entraînement », cursus aménagé pour les sportifs de haut-niveau de la Fédération Française de Ski ont été confiées à la Fédération Française de Ski conformément à l'article 2 de l'arrêté ci-dessus évoqué.

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 et des Jeux Olympiques et Paralympiques

## **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'UF7 « Entraînement », cursus aménagé pour les sportifs de haut-niveau de la Fédération Française de Ski, les stagiaires ayant validé leur 1<sup>er</sup> cycle et ayant un livret de formation en cours de validité.

## **RÉFÉRENCIEL DE CERTIFICATION :**

Voir annexe n°1 page 4.

## **OBJECTIFS DE LA FORMATION :**

### Formation sur le terrain

- Être capable d'encadrer en sécurité et de sécuriser les pistes d'entraînement, d'échauffement et de compétition.
- Être capable d'intervenir dans les compétitions fédérales.
- Être capable de tracer en slalom spécial et slalom géant de manière réglementaire.

### Formation en salle

- Connaître les règlements communs et spécifiques des disciplines du ski alpin.
- Connaître les possibilités de sécurisation d'une piste d'entraînement et de compétition.
- 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 2 jours pour une durée totale de 14 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 grâce à la fiche d'inscription disponible sur le site de l'ENSA, rubrique « Calendrier et inscriptions – Sportifs de haut niveau », au plus tard 1 mois avant la commission technique bi-annuelle.

La sélection des stagiaires est ensuite effectuée lors de commission technique bi-annuelle, après analyse des candidatures. Les stagiaires sur liste d'attente peuvent être sélectionnés jusqu'au 1<sup>er</sup> jour de stage.

## DISPOSITIONS GENERALES D'ORGANISATION

Deux sessions annuelles sont organisées au Printemps et à l'Automne. 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 est conseillé.

Il sera mis à leur disposition pour les séances pratiques les piquets de jalonnement. L'organisation prévoira 288 piquets, des banderoles et du matériel pédagogique.

## PLAN TYPE DE DEROULEMENT D'UNE UNITE - Durée : 2 jours = 14 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 et Slalom géant.

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

16H30-18H00 : Sécurité des pistes de compétition et d'entraînement.

### 2ème JOUR :

08H30-13H00 : Tracés matérialisés par des plumeaux et essais

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.

## 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 seront 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'UF7 "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 : coefficient 0,33
  - o Questions portant sur :
    - La réglementation et logique de traçage,
    - la sécurité des pistes d'entraînement et de compétition,
    - La capacité à mettre en place des situations pédagogiques à partir d'un diagnostic et d'en évaluer l'efficacité.
    - La maîtrise des différents facteurs de performance
    - La capacité à conduire une séance d'entraînement 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.ensa.sports.gouv.fr/index.php/fr/node/200>

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 2024 :

Frais Pédagogiques (pour tous les stagiaires S.H.N.)	+ Frais Techniques (pour les stagiaires S.H.N. Internes uniquement)
Forfait de ski non inclus	Frais d'hébergement en pension complète + forfait de ski inclus
<b>150,00 € TTC</b>	<b>+ 140,00 € TTC</b>

## CONTACT :

Fédération Française de Ski – 2 rue René Dumont – Meythet – 74960 ANNECY  
Mme VANHOVE Laurène – 04 50 51 40 34 – [contact@ffs.fr](mailto:contact@ffs.fr)

REFERENTIEL UF 7 : « concevoir, mettre en œuvre et évaluer une séance d'entraînement telle que définie par le memento de la méthode française de l'enseignement du ski alpin, en sécurité dans le milieu montagnard enneigé »			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 memento de la méthode française de l'enseignement du ski alpin, en sécurité dans le milieu montagnard enneigé</li> <li>- Entraînement des stages de perfectionnement et/ou de compétitions en école de ski et/ou des compétiteurs du club en sécurité</li> <li>- Application des fondements théoriques de l'entraînement et de ses principes généraux</li> <li>- Mise en œuvre des situations d'entraînement variées</li> <li>- Préparation des skieurs à concourir lors de compétitions</li> <li>- Maîtrise de la réglementation régissant les compétitions en ski alpin et ses activités dérivées</li> <li>- Encadrement et accompagnement des skieurs lors de compétitions</li> <li>- Maîtrise du cadre général de l'organisation de la Fédération française de ski</li> <li>- 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</li> <li>- Protection des mineurs entraînés Animation des séances pour les compétiteurs du club</li> <li>- Prévention de l'usage du dopage et des comportements à risques</li> <li>- Vigilance de l'éducation sportive et du respect de l'éthique</li> <li>- Contribution à l'entraînement des pratiquants dans le respect de la sécurité et de l'éthique professionnelle</li> <li>- Participation à l'organisation de compétitions</li> <li>- Organisation des compétitions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concevoir une séance d'entraînement telle que définie par le memento de la méthode française de l'enseignement du ski alpin pour tout public, en sécurité dans le milieu montagnard enneigé</li> <li>- Mettre en œuvre une séance d'entraînement telle que définie par le memento de la méthode française de l'enseignement du ski alpin pour tout public, en sécurité dans le milieu montagnard enneigé</li> <li>- Conduire une séance d'entraînement</li> <li>- Transmettre des consignes de sécurité adaptées au milieu de pratique et aux différents publics</li> <li>- Réguler son intervention en fonction des réactions des différents publics</li> <li>- Encadrer un groupe dans le cadre d'une compétition</li> <li>- Adapter sa séance d'entraînement à l'environnement, notamment à la situation topographique, météorologique et nivologique et sécuritaire</li> <li>- Évaluer une séance d'entraînement en ski alpin</li> <li>- Participer à, ou mettre en œuvre une compétition en ski alpin et ses activités dérivées</li> </ul>	<p>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.</p> <p>Cette épreuve est évaluée par deux évaluateurs.</p>	<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprend, assimile et retransmet les fondamentaux théoriques de l'entraînement du memento de la méthode française de l'enseignement du ski alpin</li> <li>- Met en œuvre des situations d'entraînement variées dans le cadre du memento de la méthode française de l'enseignement du ski alpin</li> <li>- Connaît les réglementations afférentes aux compétitions ski alpin et ses activités dérivées</li> </ul>