

PYLÔNE I

**Se préparer physiquement
&
acquérir les bases technique
en ski**

- ° Préparation physique
- ° Sport collectif
- ° Cours théorique ski
- ° Cours préparation mentale
- ° Ski libre & foncier

PYLÔNE II

Objectif : Test Technique

- ° Connaissance matériel
- ° Entretien matériel
- ° Echauffement en autonomie
- ° Entraînement slalom
- ° Examens blancs
- ° Retours vidéo
- ° Approfondissement Préparation Mentale
- ° Lecture d'un tracé
- ° Tactique course

PYLÔNE III

Entraînement pour le cycle préparatoire

- ° Entraînement aux démonstrations des différents virages de classe
- ° Cours théoriques pédagogie de l'enseignement
- ° Entraînement démonstration godille experte
- ° Suivi de moniteurs diplômés
- ° Examens blancs



FormaSkiPro
Le tracé de ta réussite

CONTENUS
&
OBJECTIFS

**FORMATION
PRÉPARATION TEST
TECHNIQUE ET CYCLE
PRÉPARATOIRE DIPLÔME
D'ÉTAT SKI ALPIN**

**FORMATION 6 MOIS
740 HEURES D'ENTRAINEMENTS
NOVEMBRE 2023 - AVRIL 2024**