

## CLASSE PREPARATOIRE AUX METIERS DE LA MONTAGNE

### Dates de formation

Du 10 décembre 2018 au 21 avril 2019 (*variable selon stations – souplesse = +/- 1 semaine début+fin*)

### Durée

En centre de formation : 350 heures

En application pratique : 0 heures

### Lieu(x) de la formation

La formation sera dispensée :

- Domaine skiable de Val Thorens - Centre sportif de Val Thorens - Skimium Sport 1850
- Domaine skiable de Méribel - Parc Olympique de Méribel - Groupe Danisport

### Public ciblé - Prérequis

Tout candidat souhaitant s'orienter sur une formation qualifiante dans le domaine du sport de plein air :

- niveau correct à ski
- certificat médical de moins de 3 mois de non contre indication à la pratique sportive
- niveau d'anglais classe terminale
- avoir de l'intérêt pour la pratique sportive et les métiers du sport et de la montagne
- mobilité géographique

### Objectifs principaux visés

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en mesure de :

- connaître l'environnement professionnel des métiers de la montagne : skiman, vendeur d'article de sport, pisteur secouriste, moniteur de ski...
- Acquérir un niveau de ski permettant l'obtention du test technique. La formation permet d'acquérir des connaissances théoriques, une mise à niveau physique et de suivre un entraînement technique spécifique.



## **Moyens pédagogiques et humains**

FORMATION PHOENIX s'engage à mettre en place les moyens pédagogiques nécessaires au bon déroulement de l'action de formation, ils seront de l'ordre :

- Exercice pratique
- Mise en situation professionnelle

Les formateurs qui interviennent sur cette action de formation sont tous diplômés des métiers de l'enseignement et de la formation professionnelle.

## **Supports pédagogiques**

Les formateurs s'appuient sur les supports pédagogiques suivants :

- Cours pratique : support sportif : matériel de ski, piquet, mini rotule, chronomètre, cellule, vidéo // support technique : mise à disposition de matériel de fartage/ brossage, affutage des carres, ponceuse, établi...

## **Moyens matériels**

FORMATION PHOENIX s'engage à mettre en place les moyens matériels nécessaires au bon déroulement de l'action de formation. Les moyens mobilisés sont en particulier :

- Salles de cours
- Terrains de sport
- Matériel de sport nécessaire à chaque pratique sportive choisie
- Atelier de réparation

## **Modalités d'évaluation**

Formation Phoenix s'engage à remettre à chaque stagiaire un livret de formation qui permet d'évaluer les connaissances acquises lors de la formation. Deux tests blanc seront organisés pendant la saison d'hiver. A l'issue de cette action de formation, il sera remis aux stagiaires une attestation de fin de formation .

## PROGRAMME DETAILLE :

### Classe Préparatoire aux Métiers de la Montagne

#### Formation Skiman /Vendeur en matériel de sports

Au terme de ce module, le candidat aura acquis une formation qualifiante spécifique, permettant d'exercer un emploi de conseiller technique ski. Il aura travaillé sur :

- Préparation de la vente : Zone de chalandise, typologie de la clientèle, comportement d'achat.
- 
- Accompagnement de la vente : Services à la clientèle, fidélisation de la clientèle, traitement des réclamations, poste caisse et opérations de caisse, facturation.
- Skis- Fixation : Montage et réglage des fixations, Réparation des skis et chaussures.
- Merchandising aménagement : Mise en situation terrain : base de la mise en rayon, organisation et sens de circulation de la location.

Moyens pédagogiques et matériels spécifiques : chaque module comprend des enseignements généraux, techniques et spécifiques. Mise en situation sur machines, cours théorique en salle. Etabli et outils à disposition sur site.

#### Connaissance et approfondissement du matériel

Au terme de ce module, le candidat sera en capacité de différencier le matériel spécifique lié à la pratique sportive.

- Appellations des différentes pratiques de ski : Freestyle, Freeride, Freerando, Carving, All Mountain.
- Apprentissage à l'utilisation de matériel spécifique : ARVA, airbag, techniques de sondage, techniques de pelletage.

*Exemple : L'appareil de recherche de victimes d'avalanche (ARVA) est un appareil électronique émetteur-récepteur d'un signal radio destiné à localiser son porteur si celui-ci est victime d'une avalanche. L'utilisation de cet appareil est technique, il faut s'exercer régulièrement et savoir contrôler son matériel. En cas d'avalanche, les équipes de recherches munies de ce système peuvent immédiatement commencer la recherche de victime. Il est important que le vendeur soit capable de conseiller les clients sur le choix de la marque de l'ARVA, plusieurs paramètres doivent être pris en compte la distance, facilité d'utilisation...*

Moyens pédagogiques et matériels spécifiques : le matériel est mis à disposition par les magasins. Utilisation réelle du matériel sur le terrain encadré par le formateur.

#### Pratiques Sportives

##### Préparation physique

Au terme de ce module, le stagiaire aura amélioré sa pratique sportive, pour ce faire, il aura participé à :

La préparation physique contribue à étayer l'approche spécifique de l'entraînement. Elle contribue au développement des capacités de performance du sportif en traitant les moyens physiques nécessaires à la



discipline. L'objectif est d'analyser, de créer, d'adapter, de planifier, d'individualiser et de quantifier une charge de travail afin de développer les qualités physiques de sportif dans un but de performance en allant du général vers le spécifique :

- Vitesse : fréquence et vitesse gestuelle, vitesse de réaction, mise en action, qualités d'appuis
- Coordination gestuelle, proprioception
- Force : endurance musculaire, puissance, force explosive, pliométrie
- Souplesse
- Planification
- Aspects énergétiques : aérobie, VMA
- Gainage

### **Ski : travail sur les fondamentaux**

Ce module appréhende le ski fondcier, les techniques de base. L'objectif est de perfectionner la technique individuelle, la maîtrise gestuelle : ski toute neige, tout terrain, ski de bosses, travail spécifique en slalom.

Au cours des séances, un tracé adapté sera mis en place, les exercices techniques personnalisés seront proposés

### **Préparation mentale**

Des sessions seront consacrées à l'apprentissage des techniques de relaxation. L'objectif de ce module est de mieux comprendre les mécanismes paralysant du stress propres à chacun, de favoriser la récupération, gérer le stress.

### **Anatomie - Physiologie**

L'objectif de ce cours est de comprendre les bases de l'anatomie : bases de biomécanique appliqué au ski Alpin - Traumatologie du ski et prévention du risque de blessures.

### **Animation / Pédagogie**

Au terme de ce module, le candidat sera en mesure de :

- animer des séquences pédagogiques
- se confronter à l'encadrement d'un groupe

Ce module a pour objectif de transmettre les bases de l'encadrement d'activités sportives.

### **Anglais**

Au terme de ce module, le candidat sera en mesure de faire une réponse technique cohérente en anglais, à la demande des différentes catégories de clients (sur piste/en magasin)

Pour ce faire, les cours seront le plus individualisé possible. Les stagiaires apprennent le vocabulaire spécifique lié aux activités de vente et d'encadrement.

**VOLUME HORAIRE :**  
**Classe Préparatoire aux Métiers de la Montagne**

Intitulé du module	Contenu	Nombre d'heures
Formation Skiman	Acquisition d'une formation qualifiante spécifique, permettant d'exercer un emploi de conseiller technique ski.	35
Connaissances et approfondissement du matériel	Découverte et mise en pratique de l'utilisation du matériel technique et spécifique lié à la pratique du sport	50
Pratiques sportives	Améliorer la condition physique et acquérir la technicité suffisante pour pratiquer différentes activités.	150
Préparation mentale	Préparer aux conditions de concours, surmonter et valoriser le stress, techniques de récupération	15
Anat/Physio	Acquérir des notions basiques en anatomie et physiologie en abordant des thèmes liés au sport	30
Animation et pédagogie	Savoir adapter son contenu pédagogique à son environnement et son public. Apprendre à gérer en sécurité son groupe	30
Anglais	Découvrir et approfondir les bases, être capable d'accueillir, renseigner des clients. Acquisition d'un vocabulaire nécessaire à l'enseignement et l'animation d'activités sportives.	40