

PREPARATION TEST TECHNIQUE PISTEUR SECOURISTE 1^{er} DEGRE ALPIN

PTT PS1 Alpin - Fiche pédagogique



OBJECTIFS

Acquérir les compétences techniques et physiques pour réussir le test technique du BNPS 1^o degré option ski alpin :

- Fondamentaux du ski : équilibrations, contrôle des pressions, maîtrises des rythmes, trajectoires
- Capacité à présenter une démonstration de son savoir-faire sur un parcours de 400 m de dénivelé : choix de terrain, anticipation, gestion de l'effort, adaptation aux types de neige, changements de rythmes.

PUBLIC CONCERNE

Tout public de plus de 17 ans sachant skier
Être titulaire de la flèche de Vermeil

PRE REQUIS

Avoir à minima 17 ans
Avoir un bon niveau en ski alpin piste et hors-pistes
Avoir une excellente condition physique et sportive

DUREE DE LA FORMATION

14 heures de présentiel

METHODE PEDAGOGIQUE

Présentiel en groupe : alternance d'apports techniques et de travaux pratiques
Mise en situation de pratique évaluée,
Réalisation en toutes neiges – tous terrains

INTERVENANT

Guide, Maître pisteur, Moniteurs et entraîneurs de ski alpin expérimentés

EVALUATION

Attestation de fin de formation, ne donnant pas lieu à une évaluation des acquis.

TARIF

250.00 € / personne
Hors Forfait

CONTENU

- Fondamentaux du ski :
 - ✓ Equilibrations
 - ✓ Trajectoires
 - ✓ Travail vertical
 - ✓ Anticipation
- Techniques tous terrains :
 - ✓ Adaptation de la technique
 - ✓ Engagement
 - ✓ Evaluation du terrain
- Réalisation personnelle :
 - ✓ Travail en vidéo-correction (silhouette, vitesse, changements de rythmes)
- Bilan personnel. Consignes personnalisées pour le passage d'un test technique

Formation se déroulant entièrement sur le terrain.

ACCESSIBILITE

Modalités d'inscription :

Par téléphone au 06 80 45 81 54 ou 0698220700

Par mail : contact@groupelement-formation.fr

Par courrier : GROUPEMENT FORMATION – 41 Grand Rue – 68380 METZERAL

Handicap :

Si vous êtes en situation de handicap, merci de bien vouloir nous consulter avant inscription afin de vous accueillir dans les meilleures conditions possibles.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

DOCUMENT COMPLEMENTAIRE

Un certificat médical de moins de 3 mois autorisant les pratiques physiques et sportives relatives au programme de formation est exigé