

## PREPARATION TEST TECHNIQUE PISTEUR SECOURISTE 1<sup>er</sup> DEGRE ALPIN

### PTT PS1 Alpin - Fiche pédagogique



#### OBJECTIFS

Acquérir les compétences techniques et physiques pour réussir le test technique du BNPS 1<sup>o</sup> 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

Nous consulter  
Avec ou sans 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](mailto: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