

**TABLES DES MATIERES**

<b>1</b>	<b>PRESENTATION GENERALE.....</b>	<b>5</b>
1.1	Les clubs de la FFS : diversité - audit .....	5
1.2	Formation des cadres.....	5
1.3	Le président de club et la formation des cadres .....	5
1.4	L'échelon national .....	5
1.4.1	<i>Rôle de la commission nationale formation des cadres</i> .....	5
1.4.2	<i>Le jury national</i> .....	6
1.4.3	<i>Les formations</i> .....	6
1.5	Les formateurs.....	7
<b>2</b>	<b>L'ENSEIGNEMENT FEDERAL BENEVOLE.....</b>	<b>9</b>
2.1	Règles générales.....	9
2.2	Les diplômes fédéraux .....	9
2.3	Conditions d'inscription .....	9
2.4	Calendrier national .....	9
2.5	Fiche d'inscription .....	9
2.6	Attestation de stage / Livret de formation.....	10
2.7	Attestation des qualités.....	10
2.8	Formation continue .....	10
2.9	Habilitation des formations initiales.....	11
2.10	Demande d'équivalence de diplôme ou de validation d'acquis de l'expérience .....	11
2.11	Rassemblement national des cadres fédéraux .....	11
2.12	Descriptif général du moniteur fédéral 1er degré .....	12
2.13	Descriptif général du moniteur fédéral 2 <sup>ème</sup> degré .....	13
2.14	Descriptif général de l'entraîneur fédéral .....	14
2.15	Descriptif général du coach ski forme .....	15
<b>3</b>	<b>STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS SKI ALPIN .....</b>	<b>16</b>
3.1	MF1 SKI ALPIN .....	16
3.1.1	<i>Durée de la formation</i> .....	16
3.1.2	<i>Référentiel de formation</i> .....	16
3.1.3	<i>Prérogatives</i> .....	16
3.1.4	<i>Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i> .....	16
3.2	MF1 HandiSki .....	17
3.2.1	<i>Durée de la formation</i> .....	17
3.2.2	<i>Référentiel de formation</i> .....	17
3.2.3	<i>Prérogatives</i> .....	17
3.2.4	<i>Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i> .....	17
3.3	MF2 SKI ALPIN .....	18
3.3.1	<i>Durée de la formation</i> .....	18
3.3.2	<i>Référentiel de formation</i> .....	18
3.3.3	<i>Prérogatives</i> .....	18
3.3.4	<i>Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i> .....	18
3.4	ENTRAINEUR FEDERAL SKI ALPIN.....	19
3.4.1	<i>Objectifs</i> .....	19
3.4.2	<i>Formation</i> .....	19
3.4.3	<i>Référentiel de formation</i> .....	19
3.5	MODULES COMPLEMENTAIRES .....	22
3.5.1	<i>Module Complémentaire Santé Forme</i> .....	22
	<i>Durée minimale</i> .....	22
	<i>Les thèmes couverts par cette information</i> .....	22

Les contenus abordés .....	22
3.5.2 Module Complémentaire Hors-Piste.....	22
Durée minimale .....	22
Les thèmes couverts par cette information .....	22
Organisation du module .....	23
Encadrement.....	23
<b>4 STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEUR SNOWBOARD .....</b>	<b>24</b>
<b>5 STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS TELEMARQUE .....</b>	<b>25</b>
5.1 MF1 TELEMARQUE .....	25
5.1.1 Durée de la formation .....	25
5.1.2 Référentiel de formation .....	25
5.1.3 Prerogatives .....	25
5.1.4 Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information).....	25
5.2 MF2 TELEMARQUE .....	26
5.2.1 Durée de la formation .....	26
5.2.2 Référentiel de formation .....	26
5.2.3 Prerogatives .....	26
5.2.4 Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information).....	26
5.3 ENTRAINEUR FEDERAL TELEMARQUE.....	27
5.3.1 Objectifs .....	27
5.3.2 Formation .....	27
5.3.3 Référentiel de formation .....	27
5.4 LES MODULES COMPLEMENTAIRES .....	29
5.4.1 Module Complémentaire Santé Forme.....	29
Durée minimale .....	29
Les thèmes couverts par cette information .....	29
Les contenus abordés .....	29
5.4.2 Module Complémentaire Hors-Piste.....	29
Durée minimale .....	29
Les thèmes couverts par cette information .....	29
Organisation du module .....	30
Encadrement.....	30
<b>6 STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS SKI FREESTYLE .....</b>	<b>31</b>
6.1 MF1 SKI FREESTYLE .....	31
6.1.1 Durée de la formation .....	31
6.1.2 Prérequis techniques.....	31
6.1.3 Prerogatives .....	31
6.1.4 Cours théoriques.....	31
6.1.5 Cours Techniques .....	31
6.2 MF2 SKI FREESTYLE.....	33
6.2.1 Durée de la formation .....	33
6.2.2 Prérequis techniques.....	33
6.2.3 Prerogatives .....	33
6.2.4 Cours théoriques.....	33
6.2.5 Cours Techniques .....	33
6.3 ENTRAINEUR FEDERAL SKI FREESTYLE .....	34
6.3.1 Objectifs .....	34
6.3.2 Formation.....	34
6.3.3 Référentiel de formation .....	34
6.4 LES MODULES COMPLEMENTAIRES .....	35
6.4.1 Module Complémentaire Santé Forme.....	35
Durée minimale .....	35
Les thèmes couverts par cette information .....	35
Les contenus abordés .....	35
<b>7 STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS EN SKI NORDIQUE .....</b>	<b>36</b>
7.1 SKI DE FOND .....	41

7.1.1	MF1 SKI DE FOND.....	41
	Durée de la formation .....	41
	Prérogatives .....	41
	Référentiel de formation .....	41
7.1.2	MF2 SKI DE FOND.....	42
	Durée de la formation .....	42
	Prérogatives .....	42
	Référentiel de formation .....	42
7.1.3	ENTRAINEUR FEDERAL SKI DE FOND .....	43
	Objectifs .....	43
	Formations.....	43
	Référentiel de Formation .....	43
7.2	LES MODULES COMPLEMENTAIRES .....	45
7.2.1	Module Complémentaire Santé Forme.....	45
	Durée minimale .....	45
	Les thèmes couverts par cette information .....	45
	Les contenus abordés .....	45
7.3	BIATHLON.....	46
7.3.1	MF1 BIATHLON .....	46
	Durée de la formation .....	46
	Prérogatives .....	46
	Référentiel de formation .....	46
7.3.2	MF2 BIATHLON .....	47
	MF2 BIATHLON = MF1 BIATHLON + MF2 SKI DE FOND + MODULE BIATHLON TIR A 50 METRES .....	47
	Durée de la formation .....	47
	Prérogatives .....	47
	Référentiel de formation .....	47
7.3.3	ENTRAINEUR FEDERAL BIATHLON .....	48
	Objectifs .....	48
	Formations.....	48
	Prérogatives .....	48
	Référentiel de Formation : .....	48
7.3.4	INITIATEUR BIATHLON TIR A 10 METRES .....	49
	Durée de la formation .....	49
7.3.5	INITIATEUR BIATHLON TIR A 50 METRES .....	49
	Durée de la formation .....	49
7.3.6	ACCOMPAGNATEUR DE CLUB BIATHLON - aide séance de tir à 50 mètres Biathlon .....	49
	Durée de la formation .....	49
7.4	LES MODULES COMPLEMENTAIRES .....	50
7.4.1	Module Complémentaire Santé Forme.....	50
	Durée minimale .....	50
	Les thèmes couverts par cette information .....	50
	Les contenus abordés .....	50
7.5	SAUT ET COMBINE NORDIQUE .....	51
7.5.1	MF1 SAUT ET COMBINE NORDIQUE.....	51
	Durée de la formation .....	51
	Prérogatives .....	51
	Référentiel de formation .....	51
7.5.2	MF2 SAUT ET COMBINE NORDIQUE.....	52
	Durée de la formation .....	52
	Prérogatives .....	52
	Référentiel de formation .....	52
7.5.3	ENTRAINEUR FEDERAL SAUT ET COMBINE NORDIQUE.....	53
	Objectifs .....	53
	Formations.....	53
	Référentiel de Formation : .....	53
7.6	LES MODULES COMPLEMENTAIRES .....	54
7.6.1	Module Complémentaire Santé Forme.....	54
	Durée minimale .....	54
	Les thèmes couverts par cette information .....	54

<i>Les contenus abordés</i> .....	54
<b>8 STRUCTURATION DES FORMATIONS EN SKI DE RANDONNEE</b> .....	<b>55</b>
8.1 MF1 ski de randonnée .....	55
8.1.1 <i>Durée de la formation</i> .....	55
8.1.2 <i>Prérogatives</i> .....	55
8.1.3 <i>Conditions d'accès</i> .....	55
8.1.4 <i>Formation</i> .....	55
8.2 MF2 ski de randonnée .....	57
8.2.1 <i>Durée de la formation</i> .....	57
8.2.2 <i>Prérogatives</i> .....	57
8.2.3 <i>Conditions d'accès</i> .....	57
8.2.4 <i>Formation</i> .....	57
8.3 LES MODULES COMPLEMENTAIRES .....	58
8.3.1 <i>Module Complémentaire Santé Forme</i> .....	58
<i>Durée minimale</i> .....	58
<i>Les thèmes couverts par cette information</i> .....	58
<i>Les contenus abordés</i> .....	58
8.4 LES FORMATEURS .....	59
8.5 Référentiel de compétences MF1 / MF2.....	60
<b>9 STRUCTURATION DES FORMATIONS EN SKI DE RANDONNEE NORDIQUE</b> .....	<b>63</b>
9.1 MF1 ski de randonnée nordique.....	63
9.1.1 <i>Durée de la formation</i> .....	63
9.1.2 <i>Prérogatives</i> .....	63
9.1.3 <i>Conditions d'accès</i> .....	63
9.1.4 <i>Référentiel de Formation</i> .....	63
9.1.5 <i>Évaluation</i> .....	63
9.1.6 <i>Organisation de la formation</i> .....	64
9.1.7 <i>Encadrement</i> .....	64
9.2 MF2 Ski de Randonnée nordique .....	64
9.2.1 <i>Durée de la formation</i> .....	64
9.2.2 <i>Prérogatives</i> .....	64
9.2.3 <i>Conditions d'accès</i> .....	64
9.2.4 <i>Référentiel de Formation</i> .....	64
9.2.5 <i>Évaluation</i> .....	64
9.2.6 <i>Organisation de la formation</i> .....	64
9.2.7 <i>Encadrement</i> .....	64
9.3 LES MODULES COMPLEMENTAIRES .....	65
9.3.1 <i>Module Complémentaire Santé Forme</i> .....	65
<i>Durée minimale</i> .....	65
<i>Les thèmes couverts par cette information</i> .....	65
<i>Les contenus abordés</i> .....	65
<b>10 COACH SKI FORME</b> .....	<b>66</b>
10.1 STRUCTURATION DE LA FORMATION COACH SKI FORME .....	68
10.1.1 <i>Objectifs</i> .....	68
10.1.2 <i>Prérequis</i> .....	68
10.1.3 <i>Formation</i> .....	68
10.1.4 <i>Référentiel de contenus de formation</i> .....	68
<b>11 ANNEXES</b> .....	<b>69</b>
11.1 Responsables régionaux formations des cadres .....	69
11.2 Annexe 1 : Formulaire d'inscription .....	69
11.3 Annexe 2 : Formulaire d'attestation .....	69
11.4 Annexe 3 : Formulaire de demande d'équivalence, de validation d'acquis, ou d'allègement de formation	69
11.5 Annexe 4 : Feuille de résultats - Stage de formation .....	69
11.6 Annexe 5 : Formulaire d'engagement .....	69

# 1 PRESENTATION GENERALE

## 1.1 Les clubs de la FFS : diversité - audit

1 000 clubs environ ont déposé leurs statuts à la FFS.

1 000 clubs répartis sur l'ensemble des 17 Comités de Ski : clubs de montagne, clubs citadins, clubs de loisirs, clubs de compétition.

130 000 adhérents pratiquant le ski alpin, le ski nordique, le ski Freestyle, le snowboard, le ski de vitesse, le ski de randonnée, le telemark, le ski sur herbe... sont regroupés au sein de la Fédération Française de Ski. Quelle diversité !

## 1.2 Formation des cadres

Elle est impliquée dans la politique sportive de la Fédération, celle-ci s'entend au sens large, c'est-à-dire l'organisation de la pratique, l'accès à la pratique, l'incitation à la pratique compétitive, la pratique non compétitive.

Elle doit s'occuper de tous :

- les professionnels,
- les officiels,
- les moniteurs et entraîneurs fédéraux,
- les dirigeants.

Toutes ces personnes forment un ensemble indispensable pour que le système fédéral fonctionne.

## 1.3 Le président de club et la formation des cadres

Le Président de club est le responsable des activités organisées dans son club ainsi que de la compétence de l'encadrement qu'il propose aux adhérents de son club.

C'est pour cela qu'il doit :

- **susciter la vocation de transmettre un savoir,**
- **favoriser l'accès à la formation des cadres,**
- **doter son club de cadres formés.**

## 1.4 L'échelon national

### 1.4.1 Rôle de la commission nationale formation des cadres

- Elle est constituée de tous les responsables régionaux formation des cadres toutes disciplines
- Elle impulse la politique de Formation des Cadres toutes disciplines, avec les Comités de Ski.
- Elle coordonne et valide toutes les actions de formation en liaison avec les Responsables de toutes les disciplines et la Direction Technique Nationale.
- Elle compose et diffuse, auprès des Comités de Ski, le calendrier national des formations. Ce calendrier est communiqué au Ministère des Sports.
- Elle contrôle l'enseignement fédéral (stages, contenus de formation, qualité des formateurs, aspects réglementaires, prise de licence, respect des Prérogatives en fonction des niveaux de compétence, implication dans les clubs, formation continue, etc.).
- Elle dresse annuellement un listing national de tous les cadres fédéraux en activité avec l'aide des Comités. Ce listing permet également d'inscrire sur la licence de l'année les qualités de chaque cadre.
- Elle légitime les qualifications au vu des résultats communiqués par les Comités de Ski.
- Elle règle chaque fois que nécessaire les problèmes posés.
- Elle informe l'échelon régional, les clubs, les cadres.

## 1.4.2 Le jury national

---

### Rôle

- Contrôler les équivalences, allègements de formation ou demandes de VAE présentés par les Comités de Ski et statuer sur ces demandes,
- Prendre toute sanction interne jugée nécessaire en cas de faute émanant d'un cadre fédéral MF1, MF2 ou Entraîneur Fédéral.

### Composition

- Le Président de la Commission Nationale Formation des Cadres ou son représentant,
- Le Responsable de la Formation des Cadres Bénévole ou son représentant,
- Le DTN ou son représentant,
- Le Président de la Commission Nationale de la discipline concernée ou son représentant,

Le Jury National se réunit tant que de besoin et au minimum une fois par an.

## 1.4.3 Les formations

---

Un calendrier national des formations est édité chaque année. Il est le répertoire de toutes les formations qui ont été acceptées par la Commission Nationale sur l'ensemble des structures fédérales.

- Le Moniteur Fédéral 1<sup>er</sup> degré est organisé par les Comités de Ski.
- Le Moniteur Fédéral 2<sup>ème</sup> degré est organisé par la Structure Nationale ou par un Comité de Ski, après accord de la Commission Nationale Formation des Cadres.
- L'Entraîneur Fédéral est organisé par la Structure Nationale.
- L'initiateur Biathlon Tir à 10 mètres est organisé par les Comités de Ski
- L'initiateur Biathlon Tir à 50 mètres est organisé par la Structure Nationale
- Les « passerelles » sont organisées par la Structure Nationale ou par un Comité de Ski, après accord de la Commission Nationale Formation des Cadres

Le titre d'un niveau permet directement l'accès à la formation suivante sauf pour les candidats ne possédant pas le niveau complet de qualification.

### Les modules complémentaires

Ils ont traités à des disciplines ou des compétences particulières et permettent d'obtenir une compétence supplémentaire.

### Exemples :

- le module « freestyle », accessible depuis le MF1 d'une autre discipline, il permet, sur une durée de 2 jours, de devenir MF1 Freestyle. Ce module est organisé par la structure nationale.
- Le module hors-piste, accessible depuis les MF2 alpin, snowboard ou Telemark est organisé par la Structure Nationale ou par un Comité de Ski, après accord de la Commission Nationale Formation des Cadres
- Le module « santé forme » accessible à tous les moniteurs fédéraux permettra sur une durée de 2 jours d'encadrer les « Parcours Ski Forme ». Ce module est organisé par la FFS.

### Les passerelles

Elles permettent à un MF1 ou un MF2 d'obtenir une certification dans une autre discipline (hors ski de randonnée et biathlon) sur une formation courte (2 jours). Le formateur valide le niveau technique et pédagogique du candidat et peut, le cas échéant lui proposer de prolonger la durée de formation.

### L'accompagnateur de club

Cette formation donne l'attribution de la fonction de dirigeant : « Accompagnateur de Club ». Cette fonction lui donne le droit, sous la responsabilité de son Président, d'accomplir différentes tâches dans le club. L'accompagnateur s'engage à ne pas être seul avec un groupe sur la piste, il doit obligatoirement être avec un moniteur fédéral, qui lui assure la responsabilité et l'enseignement de cet encadrement.

L'accompagnateur de club est organisé par les Comités de Ski. Il doit avoir au minimum 16 ans révolues.

**Durée de la formation** : une journée en salle

Les sujets abordés sont divers :

- Notions élémentaires de sécurité dans les différents domaines de la vie du club
- Règles de conduite des usagers des pistes
- Rôle et prérogatives d'un serre file
- Accompagnement d'une compétition
- Prise en charge des transports
- Organisation et fonctionnement d'un club
- Sensibilisation à l'adhésion, à la prise de la licence dirigeant obligatoire

## **1.5 Les formateurs**

Les formateurs pouvant intervenir sur les formations fédérales doivent être soit :

- CTS (Conseiller Technique et Sportif)
- DE (Diplôme d'Etat) ou BEES (Brevet d'Etat d'Éducateur Sportif) licenciés FFS habilités par la Commission Nationale Formation des Cadres - Spécialistes reconnus (ex. : médecin, météorologue, secouriste etc.) ;
- MF2 ou EF habilités par la Commission Nationale de Formation des Cadres sur proposition du Comité de Ski.

### **3 niveaux de formateurs sont définis : club, régional et national.**

- Formateur club : au sein de son club et sous la responsabilité de son président, il s'occupe de la détection et de la préparation des futurs moniteurs fédéraux. Il prépare au recyclage des MF1 et MF2 en activité dans son club, en lien avec le responsable régional formation des cadres élus.

Prérequis minimum : être MF2 dans la discipline concernée et avoir fait, sur présentation de son responsable régional formation des cadres, un week-end spécifique avec la DTN.

- Formateur régional : dans son Comité de Ski et sous la responsabilité du responsable régional formation des cadres, il organise et gère les stages de formation de cadres MF1 et MF2. Il s'occupe des recyclages de la commission régionale. Il peut encadrer le recyclage des MF1 et MF2 en activité dans les clubs de son comité.

Prérequis minimum : être MF2 dans la discipline concernée et avoir été présenté par le responsable régional formation des cadres à un week-end spécifique organisé par la DTN.

- Formateur national : au niveau national, et en priorité dans son Comité de Ski de rattachement et sous la responsabilité de son responsable régional élu formation des cadres, il encadre les stages de formation initiale MF1 et MF2. Il encadre les recyclages des MF1, MF2 et Entraîneurs Fédéraux en activité dans les clubs.

Prérequis minimum : être DE ou BEES 1<sup>er</sup> degré (MF2 ou entraîneur fédéral avec accord DTN)

Quel que soit son niveau (club, régional ou national) le formateur est habilité s'il a participé à 2 jours de formation organisée par la DTN.

Cette formation permet l'harmonisation des contenus des formations fédérales dans tous les comités régionaux. Elle a vocation également à partager les expériences des formations vécues par les formateurs. Ce processus d'habilitation ne remet en aucun cas en question les compétences d'enseignement des formateurs. Il est toutefois obligatoire d'y participer pour valider l'agrément des formateurs, quelle que soit la formation initiale (BEES, DE, Moniteur Fédéral).

Le candidat à la formation ne peut s'inscrire qu'avec l'accord de son responsable régional élu formation des cadres qui valide le niveau à obtenir : club, régional ou national.

**Le recyclage des formateurs est obligatoire à raison d'un jour minimum une fois tous les 3 ans.**

La gestion et la responsabilité des formateurs rattachés à un comité sont confiées au responsable régional élu formation des cadres de ce comité.

Avec l'accord du responsable régional formation des cadres, tout spécialiste reconnu (médecin, météorologue, secouriste, etc.) peut intervenir dans son domaine de compétence et à la demande d'un formateur sur une formation ou un recyclage.

Un formateur doit avoir au niveau supérieur du stage qu'il encadre (ex : un MF2 formateur ne peut encadrer qu'un stage MF1).

Il est souhaité de réaliser des échanges et des visites de formateurs entre les différents Comités afin de favoriser les partages d'expérience, chaque fois que ce sera possible.

De la même manière, il est important et nécessaire de mettre en place une véritable synergie entre les professionnels et les cadres bénévoles de la FFS. Cette synergie doit se retrouver dans un juste équilibre entre le nombre de formateurs professionnels et de formateurs bénévoles œuvrant au sein de chaque Comité de Ski.

## 2 L'ENSEIGNEMENT FEDERAL BENEVOLE

### 2.1 Règles générales

C'est un enseignement donné à titre **BENEVOLE**. Tout titulaire d'un titre fédéral qui exercerait contre rémunération serait en infraction avec la loi.

L'enseignement fédéral est dispensé :

- dans les clubs de la Fédération Française de Ski,
- par des enseignants qui possèdent un titre de cadre fédéral,
- exclusivement pour des skieurs licenciés à cette même Fédération.
- l'enseignement fédéral, donné par des moniteurs fédéraux, est limité à leur niveau de formation technique et pédagogique attesté par des formateurs habilités.

### 2.2 Les diplômes fédéraux

Ils sont organisés sur plusieurs niveaux :

- le Moniteur Fédéral 1er degré, pour l'initiation
- le Moniteur Fédéral 2ème degré, pour le perfectionnement
- L'Entraîneur Fédéral, pour l'entraînement
- Dans certaines disciplines (ex : biathlon) des diplômes spécifiques sont créés afin de répondre à des besoins d'encadrement particuliers de la discipline (ex : tir)

### 2.3 Conditions d'inscription

Les candidats doivent remplir les conditions suivantes :

- être âgé de 17 ans au moins au 1er jour du stage pour le MF1 (sauf pour le ski de randonnée, 18 ans),
- posséder la licence compétiteur ou dirigeant FFS valide de l'année en cours,
- être présenté par le Président du Club auquel il appartient (voir formulaire en annexe à la fin du document).

### 2.4 Calendrier national

Chaque année, la structure nationale établit un calendrier qui répertorie toutes les formations qui ont été habilitées.

Ce calendrier est disponible au siège des Comités de Ski dès le début du mois de décembre.

Tout candidat à un stage de formation peut choisir sur ce calendrier le stage qui convient le mieux à ses disponibilités.

Ce stage peut être organisé par son Comité de Ski (ce qui est le cas le plus courant) ou par un autre Comité de Ski ou par la Commission Nationale Formation des Cadres.

### 2.5 Fiche d'inscription

Tout candidat à un stage de formation doit remplir une fiche d'inscription (voir formulaire en annexe à la fin du document).

Cette fiche doit être complètement renseignée et signée par le candidat et le président du club, puis retournée à l'organisme qui a en la charge.

Si le stage choisi est organisé par un autre Comité de Ski, un double de cette fiche doit être envoyé au Responsable Régional Formation des Cadres de son Comité de Ski d'appartenance qui le fera suivre au comité organisateur pour validation.

## 2.6 *Attestation de stage / Livret de formation*

A la fin de chaque module de formation, les formateurs doivent remplir une « attestation de stage » pour chaque candidat (voir formulaire en annexe à la fin du document).

Un exemplaire de cette attestation doit être remis au candidat, un autre au responsable de la formation des cadres du Comité de Ski dont il dépend, un au Président de son club.

Cette attestation fixe son niveau de compétence et lui permet de choisir plus facilement ses stages de formation continue.

Cette attestation permet d'encadrer dès la fin du stage et décline ses qualités. La limite du niveau d'intervention n'existe plus ; en cas d'échec il est proposé par le formateur que le candidat se présente à un stage suivant afin de faire 2 jours complémentaires (ou plus si nécessaire).

Un « livret de formation » lui est délivré pour le suivi de ses modules, dès la fin du premier stage et le suivra pour toutes les formations ultérieures.

## 2.7 *Attestation des qualités*

C'est la Commission Nationale Formation des Cadres qui enregistre les qualités après avoir reçu les feuilles de résultats des stages et les avis des Responsables Régionaux.

Ces qualités figureront sur la licence FFS. Elles attestent des niveaux et qualités de chaque cadre.

Entre le moment où la personne reçoit sa nouvelle licence avec la parution des qualités et le stage de formation, il s'écoule un certain temps ; le cadre est couvert, l'attestation fixant les prérogatives et ses qualités.

## 2.8 *Formation continue*

La Formation continue est une obligation pour tous les cadres fédéraux.

Elle doit répondre à deux impératifs : d'une part permettre une réactualisation des connaissances et d'autre part être une source d'acquisition de nouvelles compétences.

Le titulaire d'un titre de cadre fédéral bénévole, pour que celui-ci soit validé, doit obligatoirement avoir suivi une action dans un délai de 3 ans.

Différentes possibilités s'offrent aux titulaires d'un titre de cadre à la FFS, par exemple :

- une action de formation d'une durée minimum d'une journée tous les trois ans, pratique ou théorique, technique ou pédagogique dans tous les domaines ou disciplines sportifs nécessaires au développement et à la vie des Clubs ou de la Fédération ;
- un stage à thème organisé à l'échelon national ;
- le suivi d'un stage de formation initiale (MF2 ou Entraîneur) ;
- toute initiative de comité départemental, de club agréée par la commission régionale formation des cadres (accord préalable à demander au Président de ladite Commission).
- Pour les MF2, le recyclage peut correspondre à l'initiation d'une autre discipline.

➤ **Une formation initiale ou continue d'une discipline commune** valide pour 3 ans les diplômes de toutes les disciplines communes : ALPIN – SKI DE FOND – SAUT ET COMBINE NORDIQUE – SKI FREESTYLE- RANDONNEE NORDIQUE – ROLLERSKI – SKI SUR HERBE – SNOWBOARD – TELEMARCK

➤ **Une formation initiale ou continue d'une discipline spécifique** valide pour 3 ans le diplôme de cette discipline spécifique ainsi que les diplômes de toutes les disciplines communes.

Elle ne valide pas les diplômes des autres disciplines spécifiques.

Disciplines spécifiques : MODULE HORS PISTE – SKI DE RANDONNEE – BIATHLON – FORMATEUR

## **2.9 Habilitation des formations initiales**

Toutes les formations doivent être habilitées par la Commission Nationale Formation des Cadres (voir annexe).

Organisation de l'habilitation :

- faire une demande écrite (suivant modèle) pour le **30 octobre** au plus tard à la Commission Nationale Formation des Cadres en précisant la qualité du stage, les dates, les formateurs ;
- tout autre stage spécifique doit faire l'objet d'une demande à la Commission Nationale ;
- la Commission Nationale étudie les demandes, habilite les stages qui répondent aux critères, en dresse un calendrier national pour début décembre.

## **2.10 Demande d'équivalence de diplôme ou de validation d'acquis de l'expérience**

Tout licencié peut faire une demande d'allègement de formation ou d'équivalence de diplôme.

Un dossier est à composer (voir formulaire en annexe à la fin du document) et à renvoyer au Responsable Régional Formation des Cadres, avec les photocopies des diplômes, qualités, stages, ...

Le CTS et le Président de club donnent leur avis au Responsable Régional qui adresse le dossier complet au Jury National qui statue.

## **2.11 Rassemblement national des cadres fédéraux**

Chaque année, la FFS regroupe les cadres qui le souhaitent sur un événement sportif, convivial et formatif.

Le Rassemblement National des Cadres Fédéraux se déroule sur plusieurs épreuves. Il est ouvert à tous les cadres fédéraux français.

## 2.12 Descriptif général du moniteur fédéral 1er degré

INTITULE	MF1 : MONITEUR FEDERAL 1ER DEGRE
<b>Prérogatives</b>	Enseignement bénévole dans le cadre de l'initiation aux activités relevant de la FFS. Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être licencié dans un club FFS.</li><li>• Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation * (sauf pour le ski de randonnée)</li><li>• Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du ski.</li></ul>
<b>Organisation</b>	Régionale après accord de la Commission Nationale Formation des Cadres.
<b>Encadrement</b>	Par les Conseillers Techniques Sportifs. Par des formateurs recensés et habilités par la Commission Nationale Formation des Cadres.
<b>Formation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Durée et contenus</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Ils sont spécifiques pour chaque discipline.</li></ul></li><li>• <b>Évaluation et certification</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Par les formateurs</li><li>• En contrôle continu, par positionnement (pas de notation)</li><li>• En référence aux critères techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires pour obtenir la qualification requise et ce, en tenant compte de la marge de progression possible du candidat</li></ul></li></ul>
<b>Durée de validité</b>	Le MF1 ne pourra continuer à exercer ses fonctions que s'il se soumet à une formation continue obligatoire, au minimum tous les 3 ans ou à une formation initiale d'un niveau supérieur

(\*) si le candidat a 17 ans et qu'il a réussi son stage, il est placé en tutorat pendant un an avec un autre moniteur fédéral du club sous la responsabilité du Président du club. Le titre de MF1 lui sera délivré à 18 ans.

## 2.13 Descriptif général du moniteur fédéral 2<sup>ème</sup> degré

INTITULE	MF2 : MONITEUR FEDERAL 2EME DEGRE
<b>Prérogatives</b>	Enseignement bénévole dans le cadre du perfectionnement des activités relevant de la FFS. Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être licencié dans un club FFS.</li> <li>• Être âgé de 18 ans à la date d'entrée en formation.</li> <li>• Être présenté par son Président de club qui atteste que le candidat possède les qualités requises pour acquérir les éléments techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires à l'encadrement et l'enseignement du ski.</li> <li>• Être titulaire du MF1 et posséder une expérience pédagogique.</li> </ul>
<b>Organisation</b>	Nationale ou Régionale après accord de la Commission Nationale Formation des Cadres. Ouverture des sessions au plan national.
<b>Encadrement</b>	Par les Conseillers Techniques Sportifs. Par des Formateurs recensés et habilités par la Commission Nationale Formation des Cadres.
<b>Formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Durée et contenus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils sont spécifiques pour chaque discipline.</li> </ul> </li> <li>• <b>Évaluation et certification</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par les formateurs</li> <li>• En contrôle continu, par positionnement (pas de notation)</li> <li>• En référence aux critères techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires pour obtenir la qualification requise et ce, en tenant compte de la marge de progression possible du candidat</li> </ul> </li> </ul>
<b>Durée de validité</b>	Le MF2 ne pourra continuer à exercer ses fonctions que s'il se soumet à une formation continue obligatoire au minimum tous les 3 ans, ou à une formation initiale d'entraîneur fédéral.

## 2.14 Descriptif général de l'entraîneur fédéral

INTITULE	EF : ENTRAINEUR FEDERAL
<b>Prérogatives</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer la compétition au sein du club.</li> <li>• Organiser, planifier, gérer l'entraînement en toute sécurité d'un groupe de compétiteurs du club.</li> <li>• Organiser des courses fédérales.</li> </ul>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être licencié dans un club FFS.</li> <li>• Être présenté par le Président du club.</li> <li>• Être Moniteur Fédéral 2ème degré ou avoir réussi le stage pratique compétitive du Diplôme d'Etat (DE).</li> <li>• Être titulaire de la formation Prévention et Secours Civiques (PSC) niveau 1 ou diplôme équivalent.</li> </ul>
<b>Organisation</b>	<p>A l'échelon national.</p> <p>Un regroupement des différentes disciplines pour l'appropriation des connaissances générales communes aux diverses disciplines est souhaité.</p>
<b>Encadrement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par les Conseillers Techniques Sportifs.</li> <li>• Par des Formateurs recensés et habilités par la Commission Nationale Formation des Cadres.</li> </ul>
<b>Formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Durée</b> Une semaine « préparation physique et approche théorique de l'entraînement » <b>commune à toutes les disciplines</b> et une semaine de formation pratique sur neige <b>spécifique à chaque discipline.</b></li> <li>• <b>Contenus</b> Ils sont spécifiques pour chaque discipline sauf pour la semaine de formation théorique commune à l'ensemble des activités.</li> <li>• <b>Évaluation et validation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au cours de la formation commune et spécifique (contrôle continu) par l'équipe des formateurs.</li> <li>• Dossier d'expérience d'encadrement avec une équipe de compétition, par la Commission Nationale.</li> <li>• Validation annuelle du président du club qui atteste de l'encadrement effectué dans le club.</li> <li>• Attestation de formation aux premiers secours de niveau 1.</li> <li>• Des modes d'évaluation supplémentaires mis en œuvre spécifiquement par discipline (traceur régional alpin, juge national, etc.)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Durée de validité</b>	<p>L'entraîneur fédéral ne pourra continuer à exercer ses fonctions que s'il se soumet à une formation continue obligatoire, au minimum tous les 3 ans.</p>

## 2.15 Descriptif général du coach ski forme

Intitulé	COACH SKI FORME
<b>Prérogatives</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accompagner et mettre en place des séances spécifiques de prévention santé en ski et hors ski Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.</li> </ul>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être licencié dans un club FFS.</li> <li>• Être présenté par le Président du club.</li> <li>• Être Moniteur Fédéral 2ème degré ou Entraîneur Fédéral dans une discipline FFS</li> <li>• Être titulaire de la formation Prévention et Secours Civiques (PSC) niveau 1 ou diplôme équivalent.</li> <li>• Avoir participé au module complémentaire « Ski forme » de 2 jours</li> </ul>
<b>Organisation</b>	<p>A l'échelon national.</p> <p>Un regroupement des différentes disciplines pour l'appropriation des connaissances générales communes aux diverses disciplines est souhaité.</p>
<b>Encadrement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par les Conseillers Techniques Sportifs.</li> <li>• Par des Formateurs recensés et habilités par la Commission Nationale Formation des Cadres.</li> </ul>
<b>Formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Durée</b> 5 jours de formation pour le module « Théorie et activités hors-neige » 5 jours de formation pour le module « Activités de multiglisser sur neige » Un stage de 35h dont une moitié dans son club (mise en place du projet ski-forme) et une moitié dans une structure axée sur le sport santé en tant qu'observateur. Ce stage sera effectué après les 2 modules.</li> <li>• <b>Évaluation et validation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au cours des modules neige et hors neige (contrôle continu) par l'équipe des formateurs.</li> <li>• Production d'un mémoire d'expérience d'encadrement et d'observation du sport santé, par la Commission Nationale.</li> <li>• Validation annuelle du président du club qui atteste de l'encadrement effectué dans le club.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Durée de validité</b>	<p>Le coach ski forme ne pourra continuer à exercer ses fonctions que s'il se soumet à une formation continue obligatoire, au minimum tous les 3 ans.</p>

## **3 STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS SKI ALPIN**

### **3.1 MF1 SKI ALPIN**

#### **3.1.1 Durée de la formation**

6 jours

#### **3.1.2 Référentiel de formation**

- Domaines technique et pédagogique spécifiques (ski alpin)
- Fondamentaux techniques spécifiques aux classes accueil, classe 1 et classe 2 telles que définies dans le Mémento Ed. 2016.
- Fondamentaux techniques, physiques et mentaux définis par les « Pass-neige » édités par la FFS

#### **3.1.3 Prérogatives**

Enseigner bénévolement le ski alpin à un skieur ou à un groupe de skieurs sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe et pour un niveau de pratique correspondant au maximum à la classe 2 telle que définie dans le Mémento de l'enseignement du ski français Ed 2016. Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

#### **3.1.4 Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)**

##### **Connaissances institutionnelles (1h 30)**

- Organisation du sport en France
- Organigramme de la FFS
- Fonctionnement global de la FFS (moniteurs fédéraux, professionnels, élus, entraîneurs, ...)
- Les différentes commissions de la FFS
- Les aides financières pour la prise en charge des formations MF
- Droit et responsabilité.

##### **Connaissance du milieu montagnard (1 h 30)**

- Incidence de l'environnement sur l'organisme (froid et altitude)
- Conduites à tenir dans le cadre de l'encadrement de groupe
- Introduction à la nivologie et météorologie
- Protection de la nature. Sensibilisation au développement durable

##### **Physiologie (2 h)**

- L'origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Information Dopage : dispositifs réglementaires anti-dopage

##### **Pédagogie (1h 30)**

- Le concept d'apprentissage
- Rôles de l'éducateur
- Présentation de la démarche d'apprentissage de la FFS (Pass Neige,...)
- Grille de construction de séances (utilisée ensuite sur le terrain en simulation pédagogique)

##### **Sécurité (sous forme d'échanges) (1 h)**

- Règles générales

##### **Choix du matériel en TP (1h)**

## **3.2 MF1 HandiSki**

Le MF1 Handi Ski nécessite pour les candidats d'être titulaire du MF1 ski alpin et d'avoir validé l'abécédaire proposé par la Fédération Française Handisport.

### **3.2.1 Durée de la formation**

---

MF1 ski alpin : 6 jours

Handi Ski spécifique : 6 jours

### **3.2.2 Référentiel de formation**

---

- Domaines technique et pédagogique spécifiques (ski alpin)
- Fondamentaux techniques spécifiques aux classes accueil, classe 1 et classe 2 telles que définies dans le Mémento Ed. 2016.
- Fondamentaux techniques, physiques et mentaux définis par les « Pass-neige » édités par la FFS
- Abécédaire défini par la Fédération Française Handisport (le socle commun des connaissances handisports)

### **3.2.3 Prérogatives**

---

Enseigner bénévolement le ski alpin à un skieur ou à un groupe de skieurs sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe et pour un niveau de pratique correspondant au maximum à la classe 2 telle que définie dans le Mémento de l'enseignement du ski français Ed.2016. Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

L'abécédaire offre la possibilité, à chacun, à l'issue de cette formation, de poursuivre un parcours de formation accès vers la formation Handiski (il ne donne pas de prérogative particulière)

### **3.2.4 Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)**

---

#### **Connaissances institutionnelles (1h 30)**

- Organisation du sport en France
- Organigramme de la FFS
- Fonctionnement global de la FFS (moniteurs fédéraux, professionnels, élus, entraîneurs, ...)
- Les différentes commissions de la FFS
- Les aides financières pour la prise en charge des formations MF
- Droit et responsabilité.

#### **Connaissance du milieu montagnard (1 h 30)**

- Incidence de l'environnement sur l'organisme (froid et altitude)
- Conduites à tenir dans le cadre de l'encadrement de groupe
- Introduction à la nivologie et météorologie
- Protection de la nature. Sensibilisation au développement durable

#### **Physiologie (2 h)**

- L'origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Information Dopage : dispositifs réglementaires anti-dopage

#### **Pédagogie (1h 30)**

- Le concept d'apprentissage
- Rôles de l'éducateur
- Présentation de la démarche d'apprentissage de la FFS
- Grille de construction de séances (utilisée ensuite sur le terrain en simulation pédagogique)

#### **Sécurité (sous forme d'échanges) (1 h)**

- Règles générales

#### **Choix du matériel en TP (1h)**

## **3.3 MF2 SKI ALPIN**

### **3.3.1 Durée de la formation**

---

6 jours

### **3.3.2 Référentiel de formation**

---

- Domaines technique et pédagogique spécifiques (ski alpin)
- Fondamentaux techniques spécifiques aux classes accueil, classe 1, classe 2, classe 3 et classe 4 telles que définies dans le Mémento Ed. 2016 .
- Fondamentaux techniques, physiques et mentaux définis par les « Pass-neige » édités par la FFS

### **3.3.3 Prérogatives**

---

Encadrer bénévolement le ski alpin pour un skieur ou un groupe de skieurs sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe et pour un niveau de pratique n'excédant pas celui de la « classe 4 piste » telle que définie dans le mémento de l'enseignement du ski français, édition 2006.

En outre, les titulaires de la qualification MF2 ayant suivi le module d'information « hors-piste » pourront encadrer un groupe de skieurs, dont le niveau n'excède pas celui de la « classe 4 piste », pour l'initiation à la pratique du ski en toutes neiges, tous terrains, en bordure des pistes balisées ou à proximité de celles-ci, accessibles par gravité, en dehors des zones glaciaires et des zones nécessitant l'usage des matériels et/ou des techniques de l'alpinisme.

Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

### **3.3.4 Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)**

---

#### **Connaissances institutionnelles (1h)**

- Obligation de déclaration des activités et encadrement des mineurs
- Approche simplifiée du Code du sport

#### **Approche physiologique (2 h)**

- Approfondissement des filières énergétiques
- Aide à la nutrition du pratiquant
- Vocabulaire anatomique pour la description des mouvements
- Traumatologie associée au ski (statistiques de l'association des médecins de montagne)

#### **Technique (1 h 30)**

- Les fondamentaux de la glisse sur neige (support : Directives Techniques Nationales FFS). Approche multidisciplinaire et par discipline.

#### **Pédagogie générale (1 h)**

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage (Pass Neige)

#### **Rappels connaissance du milieu montagnard (1 h)**

#### **Sécurité (sur le terrain) (1 h)**

- Rappel conduite de groupe
- Conduite à tenir en cas d'accident

#### **Préparation et entretien du matériel en TP (1h 30)**

## 3.4 ENTRAINEUR FEDERAL SKI ALPIN

### 3.4.1 Objectifs

---

- Organiser et entraîner à la pratique compétitive dans le cadre d'un club.
- Tactique et éthique à respecter.
- Participer à l'organisation de compétitions.

### 3.4.2 Formation

---

- 2 semaines : 1 semaine commune à toutes les disciplines et une semaine spécifique sur neige.
- Traceur Club
- Juge national
- Attestation de formation aux premiers secours
- Dossier pédagogique d'expérience en structure d'entraînement.

### 3.4.3 Référentiel de formation

---

#### ➤ **MODULE SPECIFIQUE SKI ALPIN**

##### **Interventions sur ski**

- Ski libre : découverte des grands principes mécaniques
- Les éducatifs en ski libre par thème
- Traçage éducatif
- Tracés éducatifs : exercices d'imagerie mentale et visualisation
- Corrections individualisées en ski libre
- Evaluation et proposition de contenus (Pass Neige)

##### **Interventions en salle**

- Les formats de course en ski alpin
- Biomécanique du ski
- Formation des juges de compétition
- Préparation des skis

#### ➤ **MODULE COMMUN «préparation physique et approche théorique de l'entraînement»**

##### **Contenus théoriques** (volumes horaires donnés à titre d'information)

##### **Physiologie (4 h 30)**

- Rappels des filières énergétiques
- Les bases théoriques de l'entraînement
- Construction des séances énergétiques en préparation physique
- Le développement des facteurs musculaires

##### **Biomécanique (7 h)**

- Les principes mécaniques de la glisse sur neige et les facteurs de la performance.

##### **Développement des habiletés mentales (1 h 30)**

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

##### **Principes de communication. (2 h 30)**

- Relations entraîneur / athlètes /parents.

##### **Traumatologie et prévention des blessures (1 h 30)**

##### **Information sur le dopage (1h)**

## **Contenus pratiques** (volumes horaires donnés à titre d'information)

### **Tests de terrain (2h)**

- Vitesse maximale aérobie (VMA)
- Temps limite à VMA
- Batterie de tests : Directives Techniques Nationales de préparation physique.

### **Musculation (2 h 30)**

- Initiation haltérophilie.
- Exercices de musculation spécifiques.

### **Séances de préparation physique (6 h)**

- Construction et animation de séances par objectif de développement.
- Observation de séances dans des disciplines sportives diverses.

### **Information sur le dossier pédagogique (30')**

#### ➤ **TRACEUR CLUB**

Les formations fédérales en termes de « matérialisation du terrain » ayant pour objectif l'apprentissage du ski sont toutes sanctionnées par un diplôme : Le traceur Régional ou le traceur National. De plus ? ces diplômes ont pour objectif de viser des compétences spécifiques de traçage et de réglementation pour les épreuves des différentes disciplines alpines.

Les moniteurs et entraîneurs fédéraux en formation ont besoin au préalable d'un apprentissage initial des notions de traçage.

-> Le « traceur club » répond à cette demande.

-> **Ce diplôme ne donne pas de prérogative de traceur sur des compétitions officielles mais valide la compétence pour tracer en situation d'entraînement.**

#### **Objectifs de la formation :**

- Développer un sens de géomètre » du terrain enneigé, donc de maîtriser les notions suivantes :
  - Lignes de piste, lignes de pente, trajectoire, courbe de niveau, devers, dénivellation.
- Acquérir les bases du traçage afin de proposer des situations d'apprentissages matérialisées aux élèves :
  - Sur des courbes de différents rayons (du rayon court aux grands rayons)
  - Sur des éducatifs visant le développement des fondamentaux
  - Pour mettre en place un parallèle
  - En utilisant différents moyens de matérialisation (piquets, portes, plumeaux, boys, coupelles...)
- Acquérir les bases du traçage réglementaire du SL et du GS :
  - Sur les notions de distances de base d'un piquet pivot à un autre (10m et 25m)
  - Sur des notions d'écarts (horizontaux et verticaux)
  - Sur les notions de blocs
  - Sur des notions de figures (verticales, bananes)
- Maîtriser la manipulation du matériel
  - Perceuse
  - Se déplacer avec des bottes de piquet et les manipuler
- Maîtriser la sécurité à mettre en place sur le terrain d'apprentissage
  - Filets, départ, arrivée

#### **Moyens :**

2 jours de formation (une soirée supplémentaire possible)

Exemple de programmation de la formation :

**PROGRAMME FORMATION « TRACEUR CLUB »**

Jours de formation	Matin	Après-Midi
1 <sup>e</sup> jour		20h30
		<b>Accueil et cours théorique traçage</b>
2 <sup>e</sup> jour •	9 h à 16h30	18h00 à 19h30
	<b>Traçage « rayons courts » et éducatifs plumeaux</b>	<b>Cours théorique traçage et sécurité</b>
• 3 <sup>e</sup> jour	9h00 à 14h00	15h
	<b>Traçage « grands rayons » et Parallèles</b>	<b>bilan</b>

## 3.5 MODULES COMPLEMENTAIRES

Des modules complémentaires spécialisés d'une durée de 2 jours minimum ne donnant pas de prérogatives supplémentaires mais assurant des compétences plus élargies : ski pour les enfants, ski pour les personnes en situation de handicap, freestyle, encadrement du biathlon, ski forme, ou la « sensibilisation à la compétition », peuvent être mis en place.

### 3.5.1 Module Complémentaire Santé Forme

---

Ce module est accessible à tous les moniteurs fédéraux. Il permettra d'encadrer les Parcours Ski Forme.

#### Durée minimale

---

2 jours

#### Les thèmes couverts par cette information

---

Le fil conducteur : « le ski au service du développement personnel »

Cette formation utilise des moyens pédagogiques sur la base de la variété des activités de glisse proposées par la FFS, la relation à la nature, la pleine confiance des perceptions. Les activités hors neige prennent une place importante des contenus pratiques.

#### Les contenus abordés

---

- approche de la physiologie de la prévention santé
- mise en place de situations collaboratives en ski
- éducation posturale (étirements, placement etc...)
- mise e place d'un kit d'auto évaluation spécifique de l'état de forme du skieur

La formation permet d'avoir une base de données sur serveur dédié.

### 3.5.2 Module Complémentaire Hors-Piste

---

Le suivi du module complémentaire « **hors-piste** » d'une durée minimale de 6 jours est obligatoire pour les MF2 alpin, Telemark ou snowboard souhaitant encadrer l'initiation à la pratique du ski en toutes neiges, tous terrains, en bordure des pistes balisées ou à proximité de celles-ci, accessibles par gravité, en dehors des zones glaciaires et des zones nécessitant l'usage des matériels et/ou des techniques de l'alpinisme.

**NOTA BENE : ce module n'a pas vocation à faire de l'initiation hors-piste pour des licenciés qui n'ont pas d'objectif d'encadrement en club. Pour cela des stages d'initiation doivent être organisés en parallèle afin de satisfaire les besoins de découverte dans le domaine du hors-piste.**

#### Durée minimale

---

6 jours

#### Les thèmes couverts par cette information

---

- Neige et Avalanches : les différents types de neige, les différentes métamorphoses, le rôle du vent, les différentes avalanches, etc ;
- Sensibilisation aux dangers de la montagne enneigée (avalanche, glissade, etc.) ;
- Conduite à tenir en cas d'avalanche ;
- Conduite à tenir en cas d'accident (message d'alerte, etc.) ;
- Conduite d'un groupe de skieurs en toutes neiges et tous terrains ;
- Recherche de victimes en avalanche (utilisation des différents matériels, stratégie, etc.) ;
- Rôle du MF2 : transmission des connaissances sécuritaires aux autres pratiquants et éducation de ceux-ci.

Les informations données lors de ce module doivent permettre au MF2 de prendre conscience des dangers de la montagne enneigée et d'avoir des points de repère pour analyser les diverses situations dans lesquelles il peut être amené à se trouver.

Il paraît cependant important de mettre en place, lors de la formation pratique, une **épreuve éliminatoire de recherche de victime(s) en avalanche avec DVA** (Détecteur de Victimes d'Avalanche). Cette épreuve a pour but de vérifier que le futur encadrant sait se servir d'un appareil de recherche de victimes en avalanche et maîtrise les techniques de dégagement. Il est souhaité que les candidats se présentant au stage hors-piste aient pris connaissance du fonctionnement du DVA utilisé au cours du stage. Par ailleurs, du fait du caractère spécifique de l'évolution en hors-piste, il est recommandé aux stagiaires d'avoir un assez bon niveau de capacité physique pour participer au stage. En effet, ce prérequis est garant du plaisir lors des évolutions à ski mais également un facteur de sécurité.

Les formateurs peuvent s'ils le souhaitent intégrer dans la formation une randonnée (peaux de phoque) à **faible dénivelé (300 m de dénivelé positif maximum)** comme moyen pédagogique et support pour développer les compétences en nivologie notamment.

Dans ce cas, cette information sera précisée dans le calendrier de formations afin que les candidats prévoient le matériel nécessaire.

L'épreuve de recherche avec DVA s'effectue après une formation adaptée.

Capacité évaluée : être capable d'effectuer une recherche mono-victime.

Dimensions de la surface de recherche : 50 m<sup>2</sup> avec une zone d'entrée se situant en un des deux angles amonts.

Le DVA à rechercher est placé dans un sac à dos d'environ 25 litres et enfoui à une profondeur de 40 cm sous la surface de la neige, l'antenne est dirigée perpendiculairement à la zone d'entrée. La grande face du DVA est parallèle la surface de la neige.

Le premier signal ne doit pas être audible dès la zone d'entrée, quels que soient le type et la marque des appareils utilisés pour l'émission et la recherche.

La recherche peut s'effectuer à pied ou à ski. Le choix du mode de progression incombe au candidat, de manière à être le plus efficace possible.

Le candidat doit se présenter à la porte d'entrée sonde montée.

La recherche est chronométrée, de la zone d'entrée jusqu'au dégagement du DVA de la neige à l'aide de la pelle.

Le temps maximum pour localiser l'appareil est de 5 minutes.

Les candidats ayant échoué peuvent avoir une deuxième chance, à l'appréciation du jury.

## **Organisation du module**

---

L'organisation de ce module peut être réalisée à l'échelon national (ou régional avec l'aval du national).

Ce module est ouvert aux disciplines : alpin, snowboard et Telemark.

## **Encadrement**

---

Formateurs agréés plus personnes qualifiées si nécessaire (guide de haute-montagne, météorologue, services de secours, pisteur, médecin, etc.)

## **4 STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEUR SNOWBOARD**

Le programme, les prérogatives et la formation sont identiques à ceux de l'activité ski alpin sauf qu'il s'applique au snowboard et aux pratiquants snowboarders.

## 5 STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS TELEMAR

Les formations fédérales Telemark sont organisées à l'échelon national ou par un Comité de Ski, après accord de la Commission Nationale Formation des Cadres.

### 5.1 MF1 TELEMAR

#### 5.1.1 Durée de la formation

5 jours

#### 5.1.2 Référentiel de formation

Domaine technique spécifique

#### 5.1.3 Prérogatives

Enseigner bénévolement le Telemark à un skieur ou à un groupe de skieurs sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe et pour des classes de progression de type accueil et débutant.

Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

#### 5.1.4 Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)

##### Connaissances institutionnelles (1h 30)

- Organisation du sport en France
- Organigramme de la FFS
- Fonctionnement global de la FFS (moniteurs fédéraux, professionnels, élus, entraîneurs, ...)
- Différentes commissions de la FFS
- Aides financières pour la prise en charge des formations MF
- Droit et responsabilité

##### Connaissance du milieu montagnard (1 h 30)

- Incidence de l'environnement sur l'organisme (froid et altitude)
- Conduites à tenir dans le cadre de l'encadrement de groupe
- Introduction à la nivologie et météorologie
- Protection de la nature. Sensibilisation au développement durable

##### Physiologie (2 h)

- L'origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Information Dopage : dispositifs réglementaires anti-dopage

##### Pédagogie (1h 30)

- Le concept d'apprentissage
- Rôles de l'éducateur
- Présentation de la démarche d'apprentissage de la FFS
- Grille de construction de séances (utilisée ensuite sur le terrain en simulation pédagogique)

##### Sécurité (sous forme d'échanges) (1 h)

- Règles générales

##### Choix du matériel en TP (1h)

## **5.2 MF2 TELEMAR**

### **5.2.1 Durée de la formation**

---

5 jours

### **5.2.2 Référentiel de formation**

---

Domaine technique spécifique

### **5.2.3 Prérogatives**

---

Encadrer bénévolement le Telemark pour un skieur ou un groupe de skieurs sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe et pour tous les niveaux de pratique hormis la préparation à la compétition.

En outre, les titulaires de la qualification MF2 ayant suivi le module d'information « hors-piste » pourront encadrer un groupe de skieurs pour l'initiation à la pratique du ski en toutes neiges, tous terrains, en bordure des pistes balisées ou à proximité de celles-ci, accessibles par gravité, en dehors des zones glaciaires et des zones nécessitant l'usage des matériels et/ou des techniques de l'alpinisme. (cf. les détails du module complémentaire hors-piste dans le point 3.2)

Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

### **5.2.4 Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)**

---

#### **Connaissances institutionnelles (1h)**

- Obligation de déclaration des activités et encadrement des mineurs
- Approche simplifiée du Code du sport

#### **Approche physiologique (2 h)**

- Approfondissement des filières énergétiques
- Aide à la nutrition du pratiquant
- Vocabulaire anatomique pour la description des mouvements
- Traumatologie associée au ski (statistiques de l'association des médecins de montagne)

#### **Technique (1 h 30)**

- Les fondamentaux de la glisse sur neige (support : Directives techniques Nationales FFS). Approche multidisciplinaire et par discipline.

#### **Pédagogie générale (1 h)**

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

#### **Rappels connaissance du milieu montagnard (1 h)**

#### **Sécurité (sur le terrain) (1 h)**

- Rappel conduite de groupe
- Conduite à tenir en cas d'accident

#### **Préparation et entretien du matériel en TP (1h 30)**

## **5.3 ENTRAINEUR FEDERAL TELEMAR**

### **5.3.1 Objectifs**

---

- Organiser et entraîner à la pratique compétitive dans le cadre d'un club
- Tactique et éthique à respecter
- Participer à l'organisation de compétitions.

### **5.3.2 Formation**

---

- 2 semaines : 1 semaine commune à toutes les disciplines et une semaine spécifique sur neige (ce dernier module peut être couplé avec celui du ski alpin selon les effectifs)
- Attestation de formation aux premiers secours niveau 1
- Dossier pédagogique d'expérience en structure d'entraînement

### **5.3.3 Référentiel de formation**

---

#### ➤ **MODULE SPECIFIQUE TELEMAR**

- Domaine des connaissances générales
  - Règlements internationaux
  - Organisation de courses
  - Matériel, fartage spécifiques de compétition
- Domaine de la sécurité
  - Règles de mise en place des activités en toute sécurité pour les pratiquants

#### ➤ **MODULE COMMUN «préparation physique et approche théorique de l'entraînement»**

#### **Contenus théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)**

##### **Physiologie (4 h 30)**

- Rappels des filières énergétiques
- Bases théoriques de l'entraînement
- Construction des séances énergétiques en préparation physique
- Développement des facteurs musculaires

##### **Biomécanique (7 h)**

- Les principes mécaniques de la glisse sur neige et les facteurs de la performance.

##### **Développement des habiletés mentales (1 h 30)**

- Différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

##### **Principes de communication. (2 h 30)**

- Relations entraîneur / athlètes /parents.

##### **Traumatologie et prévention des blessures (1 h 30)**

##### **Information sur le dopage (1h)**

## **Contenus pratiques (volumes horaires donnés à titre d'information)**

### **Tests de terrain (2h)**

- Vitesse maximale aérobie (VMA)
- Temps limite à VMA
- Batterie de tests : Directives Techniques Nationales de préparation physique.

### **Musculation (2 h 30)**

- Initiation haltérophilie
- Exercices de musculation spécifiques.

### **Séances de préparation physique (6 h)**

- Construction et animation de séances par objectif de développement
- Observation de séances dans des disciplines sportives diverses.

### **Information sur le dossier pédagogique (30')**

## 5.4 LES MODULES COMPLEMENTAIRES

Des modules complémentaires spécialisés d'une durée de 2 jours minimum ne donnant pas de prérogatives supplémentaires mais assurant des compétences plus élargies : ski pour les enfants, ski pour les personnes en situation de handicap, freestyle, encadrement du biathlon, ski forme, ou la « sensibilisation à la compétition », peuvent être mis en place.

### 5.4.1 Module Complémentaire Santé Forme

---

Ce module est accessible à tous les moniteurs fédéraux. Il permettra d'encadrer et mettre en place les tests des Parcours Ski Forme.

#### Durée minimale

---

2 jours

#### Les thèmes couverts par cette information

---

Le fil conducteur : « le ski au service du développement personnel »

Cette formation utilise des moyens pédagogiques sur la base de la variété des activités de glisse proposées par la FFS, la relation à la nature, la pleine confiance des perceptions. Les activités hors neige prennent une place importante des contenus pratiques.

#### Les contenus abordés

---

- approche de la physiologie de la prévention santé
- mise en place de situations collaboratives en ski
- éducation posturale (étirements, placement etc....)
- mise en place d'un kit d'auto évaluation spécifique de l'état de forme du skieur

La formation permet d'avoir une base de données sur serveur dédié.

### 5.4.2 Module Complémentaire Hors-Piste

---

Le suivi du module complémentaire « **hors-piste** » est obligatoire pour les MF2 alpin, Telemark ou snowboard souhaitant encadrer l'initiation à la pratique du ski en toutes neiges, tous terrains, en bordure des pistes balisées ou à proximité de celles-ci, accessibles par gravité, en dehors des zones glaciaires et des zones nécessitant l'usage des matériels et/ou des techniques de l'alpinisme.

#### Durée minimale

---

6 jours

#### Les thèmes couverts par cette information

---

- Neige et Avalanches : les différents types de neige, les différentes métamorphoses, le rôle du vent, les différentes avalanches, etc ;
- Sensibilisation aux dangers de la montagne enneigée (avalanche, glissade, etc.) ;
- Conduite à tenir en cas d'avalanche ;
- Conduite à tenir en cas d'accident (message d'alerte, etc.) ;
- Conduite d'un groupe de skieurs en toutes neiges et tous terrains ;
- Recherche de victimes en avalanche (utilisation des différents matériels, stratégie, etc.) ;
- Rôle du MF2 : transmission des connaissances sécuritaires aux autres pratiquants et éducation de ceux-ci.

Les informations données lors de ce module doivent permettre au MF2 de prendre conscience des dangers de la montagne enneigée et d'avoir des points de repère pour analyser les diverses situations dans lesquelles il peut être amené à se trouver.

Il paraît cependant important de mettre en place, lors de la formation pratique, une **épreuve éliminatoire de recherche de victime(s) en avalanche avec DVA** (Détecteur de Victimes d'Avalanche). Cette épreuve a pour but de vérifier que le futur encadrant sait se servir d'un appareil de recherche de victimes en avalanche.

Il est souhaité que les candidats se présentant au stage hors-piste aient pris connaissance du fonctionnement du DVA utilisé au cours du stage.

Les formateurs peuvent s'ils le souhaitent intégrer dans la formation une randonnée (peaux de phoque) à **faible dénivelé (300 m de dénivelé positif maximum)** comme moyen pédagogique et support pour développer les compétences en nivologie notamment.

Dans ce cas, cette information sera précisée dans le calendrier de formations afin que les candidats prévoient le matériel nécessaire.

L'épreuve de recherche avec DVA s'effectue après une formation adaptée.

Capacité évaluée : être capable d'effectuer une recherche mono-victime.

Dimensions de la surface de recherche : 50 m<sup>2</sup> avec une zone d'entrée se situant en un des deux angles amont.

Le DVA à rechercher est enfoui à une profondeur de 40 cm sous la surface de la neige, l'antenne est dirigée perpendiculairement à la zone d'entrée. La grande face du DVA est parallèle la surface de la neige.

Le premier signal ne doit pas être audible dès la zone d'entrée, quels que soient le type et la marque des appareils utilisés pour l'émission et la recherche.

La recherche peut s'effectuer à pied ou à ski. Le choix du mode de progression incombe au candidat, de manière à être le plus efficace possible.

Le candidat doit se présenter à la porte d'entrée sonde montée.

La recherche est chronométrée, de la zone d'entrée jusqu'au coup de sonde permettant la localisation de l'appareil.

Le temps maximum pour localiser l'appareil est de 5 minutes.

Les candidats ayant échoué peuvent avoir une deuxième chance, à l'appréciation du jury.

## **Organisation du module**

---

L'organisation de ce module peut être réalisée à l'échelon national (ou régional avec l'aval du national).

Ce module est ouvert aux disciplines : alpin, snowboard et Telemark.

## **Encadrement**

---

Formateurs agréés plus personnes qualifiées si nécessaire (guide de haute-montagne, météorologue, services de secours, pisteur, médecin, etc.)

## 6 STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS SKI FREESTYLE

### 6.1 MF1 SKI FREESTYLE

Les formations fédérales du ski Freestyle peuvent être organisées à l'échelon national (inscription à la FFS) ou via certains Comités de Ski ayant des formateurs habilités au ski Freestyle.

Le MF1 ski Freestyle est ouvert sous la forme de passerelle uniquement. Il est donc nécessaire d'être titulaire d'un MF1 dans une autre discipline pour avoir accès à la passerelle ski Freestyle et de posséder le niveau technique requis et attesté par le président de club.

#### 6.1.1 Durée de la formation

---

2 jours

#### 6.1.2 Prérequis techniques

---

- **MF1 dans une autre discipline ou DE ski alpin ou stagiaire BEES ski alpin**
- Niveau technique requis des enseignants bénévoles : Classe 4 (réf mémento ski alpin 2016).

#### 6.1.3 Prérrogatives

---

- Encadrer bénévolement les disciplines du ski Freestyle, à savoir le big air, le half pipe, le slope style, le ski de bosses et le skicross pour un skieur ou un groupe de skieurs sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe, notamment au sein des « snowparks » ou « espaces Freestyle ».
- Le niveau technique des skieurs se limitera à l'initiation dans chaque discipline. Les étapes d'initiation seront définies par la FFS.
- Organiser les séances avec une priorité de sécurité.
- Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

#### 6.1.4 Cours théoriques

---

##### Connaissances des principales figures et Grabs effectués en Freestyle (2h)

- Figures et Grabs communs en big Air, slope style, half pipe et ski de bosses. Support vidéo + marionnette, poupée, ...

##### Etude de la Norme AFNOR liée aux « snowparks » ou « espaces freestyle » (1 h30)

- Les différents modules existants et les règles de sécurité liées à chacun
- Les 10 règles de sécurité à la pratique d'un snowpark

#### 6.1.5 Cours Techniques

---

##### Gestion de séance et sécurité dans un snowpark (3h00)

- Séance avec intervention du chef du snowpark si possible
- Gestion des séances et de la sécurité dans un snowpark

##### Le ski de bosses (3h00)

- Apprentissage de la technique de base : principalement sur piste lisse.

##### Les tremplins (4h00)

- Apprentissage des bases : sortie, phase d'envol, réception
- Apprentissage des sauts de base (pour les volontaires)
- Possibilité utilisation Air Bag

##### Les rails ou box (2h00)

- Apprentissage des bases et essais (non obligatoires) sur des box accessibles.

## **Les tremplins et le switch (4h00)**

- Apprentissage des bases : sortie, phase d'envol, réception
- Apprentissage des sauts de base (pour les volontaires)
- Apprentissage du ski en « switch »
- Possibilité utilisation Air Bag

## 6.2 MF2 SKI FREESTYLE

Les formations fédérales du ski Freestyle peuvent être organisées à l'échelon national (inscription à la FFS) ou via certains Comités de Ski ayant des formateurs habilités au ski freestyle.

### 6.2.1 Durée de la formation

---

6 jours (4 jours de présentiel et 2 jours d'enseignement à distance)

### 6.2.2 Prérequis techniques

---

MF1 ski Freestyle

### 6.2.3 Prérogatives

---

- Encadrer bénévolement les disciplines du ski freestyle, à savoir le big air, le half pipe, le slope style, le ski de bosses et le Skicross pour un skieur ou un groupe de skieurs sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe, notamment au sein des « snowparks » ou « espaces Freestyle ».
- Le niveau technique des skieurs se limitera au perfectionnement dans chaque discipline. Ces étapes de perfectionnement seront définies par la FFS.
- Organiser les séances avec une priorité de sécurité.
- Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

### 6.2.4 Cours théoriques

---

#### Reconnaissance des figures et bases du jugement (18h : 12h en amont + 6h en stage)

- Reconnaissance de tous les sauts du freestyle avec une seule fois la tête en bas
- Etre capable de valider si un saut est bien exécuté ou pas (aisance et style)
- Bases du jugement en slope style et ski de bosses

#### Fondamentaux de l'acrobatie en gym ( 2h )

- La biomécanique des mouvements de base en gym : le 360° et le salto

### 6.2.5 Cours Techniques

---

#### Gymnastique (2h)

- L'échauffement du freestyleur
- Les bons placements (gainage)
- Les exercices éducatifs du 360° et des saltos (avant et arrière)

#### Echauffement (1h)

- Rappel des bonnes techniques d'échauffement

#### Le ski en switch (2h00)

- Perfectionnement de la technique du ski en switch

#### Le ski de bosses (3h00)

- Apprentissage de la technique de base dans les bosses accessibles

#### Les tremplins (4h00)

- Utilisation Air Bag
- Perfectionnement des sauts de base (pour les volontaires)

#### Les rails ou box (2h00)

- Revue des bases et essais (non obligatoires). Notions d'entrées et sorties avec figures (essais non obligatoires).

## 6.3 ENTRAINEUR FEDERAL SKI FREESTYLE

### 6.3.1 Objectifs

---

- Organiser et entraîner à la pratique compétitive dans le cadre d'un club
- Tactique et éthique à respecter
- Participer à l'organisation de compétitions

### 6.3.2 Formation

---

- 2 semaines : 1 semaine commune à toutes les disciplines et une semaine spécifique sur neige.
- Juge national
- Attestation de formation aux premiers secours niveau 1
- Dossier pédagogique d'expérience en structure d'entraînement.

### 6.3.3 Référentiel de formation

---

#### ➤ **MODULE SPECIFIQUE SKI FREESTYLE**

##### Interventions sur ski

- Ski libre : Découverte des grands principes mécaniques
- Evaluation et proposition de contenus par thème (Pass Neige ski alpin)
- Educatifs en ski libre et traçages éducatifs
- Tracés éducatifs : exercices d'imagerie mentale et visualisation
- Corrections individualisées en ski libre

##### Interventions en salle

- Les formats de course en Freestyle
- Biomécanique du ski
- Formation des juges de compétition
- Préparation des skis

#### ➤ **MODULE COMMUN «préparation physique et approche théorique de l'entraînement»**

### **Contenus théoriques**

#### **Physiologie (4 h 30)**

- Rappels des filières énergétiques
- Les bases théoriques de l'entraînement
- Construction des séances énergétiques en préparation physique
- Le développement des facteurs musculaires

#### **Biomécanique (7 h)**

- Les principes mécaniques de la glisse sur neige et les facteurs de la performance.

#### **Développement des habiletés mentales (1 h 30)**

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

#### **Principes de communication. (2 h 30)**

- Relations entraîneur / athlètes /parents.

#### **Traumatologie et prévention des blessures (1 h 30)**

#### **Information sur le dopage (1h)**

## Contenus pratiques

### Tests de terrain (2h)

- Vitesse maximale aérobie (VMA)
- Temps limite à VMA
- Batterie de tests : Directives Techniques Nationales de préparation physique.

### Musculation (2 h 30)

- Initiation haltérophilie.
- Exercices de musculation spécifiques.

### Séances de préparation physique (6 h)

- Construction et animation de séances par objectif de développement.
- Observation de séances dans des disciplines sportives diverses.

### Information sur le dossier pédagogique (30')

## 6.4 LES MODULES COMPLEMENTAIRES

Des modules complémentaires spécialisés d'une durée de 2 jours minimum ne donnant pas de prérogatives supplémentaires mais assurant des compétences plus élargies : ski pour les enfants, ski pour les personnes en situation de handicap, freestyle, encadrement du biathlon, santé forme, ou la « sensibilisation à la compétition », peuvent être mis en place.

### 6.4.1 Module Complémentaire Santé Forme

Ce module est accessible à tous les moniteurs fédéraux. Il permettra d'encadrer les Parcours Ski Forme.

#### Durée minimale

2 jours

#### Les thèmes couverts par cette information

Le fil conducteur : « le ski au service du développement personnel »

Cette formation utilise des moyens pédagogiques sur la base de la variété des activités de glisse proposées par la FFS, la relation à la nature, la pleine confiance des perceptions. Les activités hors neige prennent une place importante des contenus pratiques.

#### Les contenus abordés

- approche de la physiologie de la prévention santé
- mise en place de situations collaboratives en ski
- éducation posturale (étirements, placement etc....)
- mise en place d'un kit d'auto évaluation spécifique de l'état de forme du skieur

La formation permet d'avoir une base de données sur serveur dédié.

### ➤ GENERALITES

Le secteur des formations nordiques concerne 4 disciplines qui sont les suivantes :

- Le Saut,
- Le Combiné Nordique,
- Le Biathlon,
- Le Ski de Fond.

Des diplômes sont délivrés dans les 3 secteurs :

- Diplômes Ski de Fond,
- Diplômes Biathlon,
- Diplômes Saut & Combiné Nordique.

Pour chacune des 3 disciplines, il existe 3 niveaux de formation :

- Le Monitorat Fédéral 1°
- Le Monitorat Fédéral 2°
- L'Entraîneur Fédéral

**Les formations de MF1** comprennent des contenus spécifiques à chacune des disciplines et sont organisées au niveau régional.

**Les formations de MF2** comprennent des parties communes et des parties spécifiques à chaque discipline.

Ces formations sont organisées :

- Au niveau national pour la partie commune,
- Au niveau régional ou national pour la partie spécifique (en fonction des besoins et des capacités d'organisation).

**Les formations d'EF** comprennent des parties communes et des parties spécifiques à chaque discipline et sont organisées au niveau national.

La discipline du Biathlon conservera (en plus des diplômes de MF1, MF2, EF) les 3 diplômes spécifiques suivants :

- l'initiateur Biathlon de Tir à 10 mètres,
- l'initiateur Biathlon de Tir à 50 mètres,
- l'accompagnateur de club, pour un rôle d'aide auprès des moniteurs fédéraux et/ou entraîneurs de ski club

Ces trois diplômes peuvent être passé indépendamment des formations des moniteurs fédéraux.

### ACCREDITATION DES FORMATEURS :

Conformément au dispositif actuel, les formateurs intervenants dans les formations fédérales doivent suivre un stage préalable de 2 jours organisés par la DTN. Le recyclage des formateurs est obligatoire à raison de 1 jour minimum une fois tous les 3 ans. Les CTS sont dispensés de cette formation mais doivent se tenir informés des évolutions du cursus.

### Organigramme fonctionnel « formation nordique » (diplômes bénévoles et professionnels):

Responsable formation : Nicolas COULMY

Responsable formation nordique : Joël BESSON MAGDELAIN

Coordinateurs / discipline :

- Ski de fond : Christian FROSSARD
- Biathlon : Christophe VASSALLO
- Saut / Combiné Nordique : Franck SALVI

➤ **SCHEMAS DE STRUCTURATION MF1 / MF2 / EF :**

**MONITEUR FEDERAL 1<sup>ER</sup> DEGRE (MF1) :**

MF1  
SKI DE FOND

MF1 BIATHLON

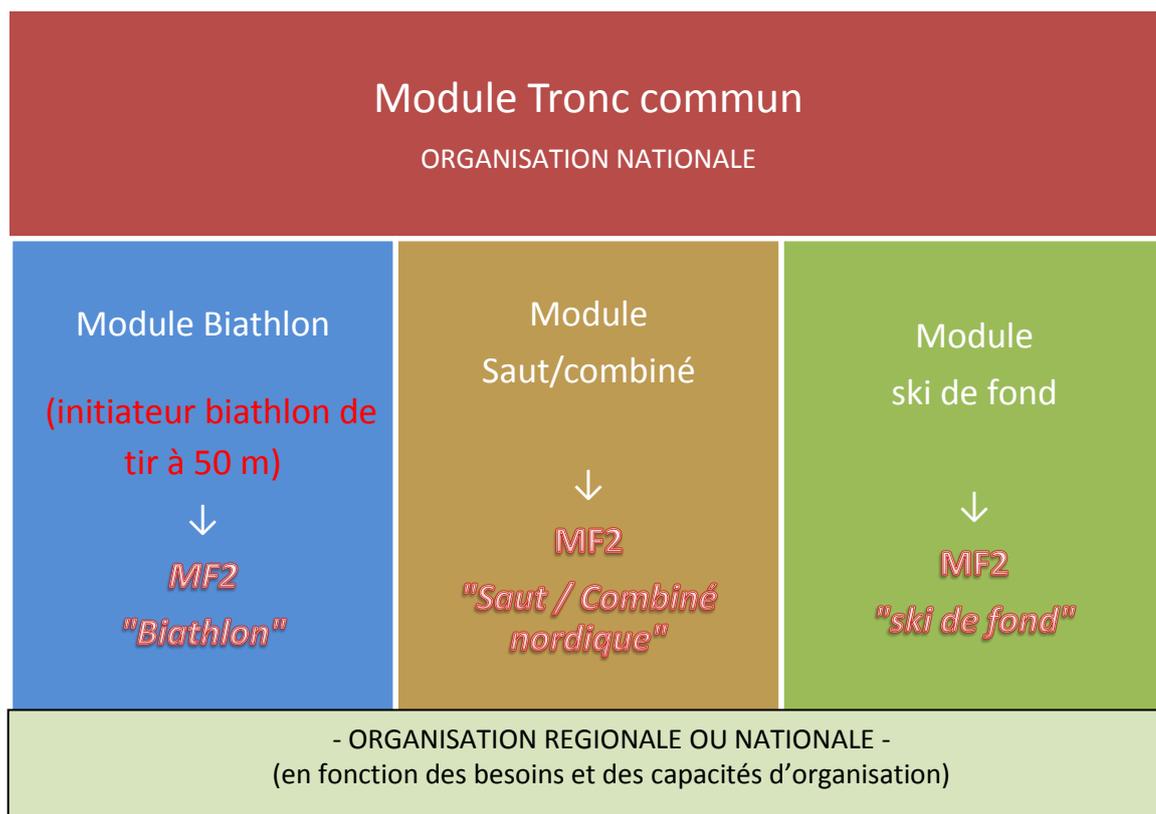
=

MF1 ski de fond +  
Initiateur Biathlon Tir  
à 10m

MF1  
SAUT & COMBINE  
NORDIQUE

**ORGANISATION REGIONALE**

## MONITEUR FEDERAL 2<sup>ème</sup> DEGRE (MF2) :

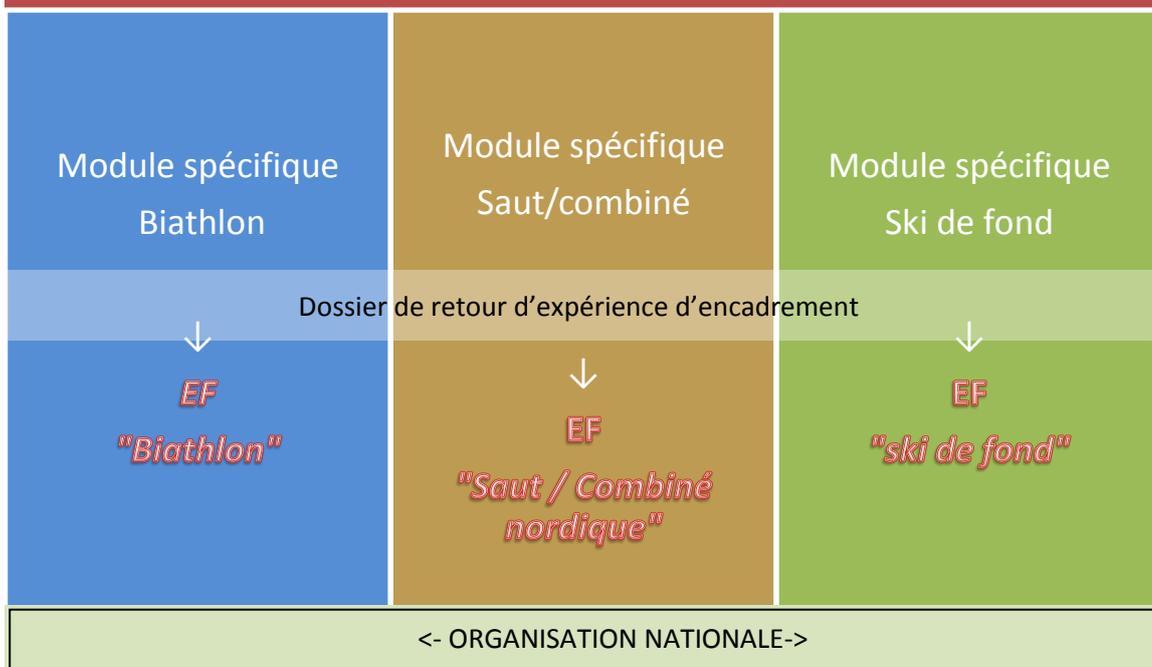


**Remarque :** Les formations MF2 peuvent s'organiser de manière conjointe entre les disciplines nordiques.

## ENTRAINEUR FEDERAL (EF):

### Module Commun "Théorie et Préparation Physique"

(Peut être effectué après le module spécifique de sa discipline)



**Remarque :** chaque discipline intègre des modules complémentaires dans la formation (juge de compétition, PSC1, escorte fédérale, prévention dopage...).

## LES DIPLOMES SPECIFIQUES BIATHLON :

**1**

Diplôme spécifique :  
« Initiateur Biathlon de  
tir à 10 mètres »

**2**

Diplôme spécifique :  
« Initiateur Biathlon de  
tir à 50 mètres »

**3**

Diplôme spécifique :  
« Accompagnateur de  
club Biathlon – aide  
séance de tir à 50m  
Biathlon »

## **7.1 SKI DE FOND**

### **7.1.1 MF1 SKI DE FOND**

#### **Durée de la formation**

---

6 jours

#### **Prérogatives**

---

Organiser, animer, accompagner et faire découvrir l'activité à un groupe de skieurs en toute sécurité dans le cadre des activités proposées par le club. Les contenus porteront essentiellement sur la découverte de l'activité et notamment des principes techniques fondamentaux (initiation).

#### **Référentiel de formation**

---

##### Domaine technique :

- Etre capable de maîtriser correctement ses déplacements en terrain varié dans les deux techniques (classique et libre) au travers des fondamentaux techniques : gestion des déséquilibres, gestion des rotations, gestion des impulsions et des allègements surpressions, gestion de la fluidité et timing.

##### Connaissances institutionnelles :

- Organisation du sport en France
- Organigramme de la FFS
- Fonctionnement global de la FFS (moniteurs fédéraux, professionnels, élus, entraîneurs, ...)
- Les différentes commissions de la FFS
- Droit et responsabilités

##### Connaissance du milieu montagnard :

- Incidence de l'environnement sur l'organisme (froid et altitude)
- Conduites à tenir dans le cadre de l'encadrement de groupe
- Introduction à la nivologie et météorologie
- Protection de la nature. Sensibilisation au développement durable

##### Physiologie :

- Origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Information Dopage : Escort Fédéral et concept de conduites dopantes

##### Pédagogie :

- Concept d'apprentissage
- Rôles de l'éducateur
- Présentation de la démarche d'apprentissage de la FFS
- Grille de construction de séances (utilisée ensuite sur le terrain en simulation pédagogique). L'accent sera mis sur l'organisation matérielle, sur la sécurité et sur la communication.

##### Sécurité :

- Règles générales.

Choix, préparation et entretien du matériel.

## 7.1.2 MF2 SKI DE FOND

### Durée de la formation

---

6 jours

### Prérogatives

---

Enseigner l'activité à un groupe de skieurs en toute sécurité dans le cadre des activités proposées par le club. Les contenus porteront essentiellement sur le perfectionnement technique dans la discipline concernée.

### Référentiel de formation

---

#### **MODULE TRONC COMMUN :**

##### **Connaissances institutionnelles :**

- Obligation de déclaration des activités et encadrement des mineurs
- Approche simplifiée du code du sport

##### **Approche physiologique :**

- Approfondissement des filières énergétiques
- Aide à la nutrition du pratiquant
- Vocabulaire anatomique pour la description des mouvements
- Traumatologie associée au ski (statistiques de l'association des médecins de montagne)

##### **Technique :**

- Les fondamentaux de la glisse sur neige (support : Directives Techniques Nationales FFS)  
Approche multidisciplinaire et par discipline

##### **Pédagogie générale :**

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

##### **Rappels des connaissances du milieu montagnard**

##### **Sécurité :**

- Rappel conduite de groupe
- Conduite à tenir en cas d'accident

#### **MODULE SPECIFIQUE SKI DE FOND :**

##### **Domaine technique :**

- Etre capable de proposer des situations évolutives en patinage et en classique, axées sur l'interaction des fondamentaux techniques : gestion des déséquilibres, gestion des rotations, geste des impulsions et des allègements suppressions, gestion de la fluidité et timing.
- Adapter les gestes techniques du ski de fond en fonction de la vitesse et du terrain,
- Maitriser sa vitesse.

### 7.1.3 ENTRAINEUR FEDERAL SKI DE FOND

#### Objectifs

---

- Organiser et entraîner à la pratique compétitive dans le cadre d'un club
- Respecter l'éthique de l'entraîneur
- Participer à l'organisation de compétitions

#### Formations

---

- 2 modules de 5 jours : 1 module commun à toutes les disciplines et un module spécifique sur neige
- Attestation de formation aux premiers secours

#### Référentiel de Formation

---

➤ **MODULE COMMUN « PREPARATION PHYSIQUE ET APPROCHE THEORIQUE DE L'ENTRAINEMENT »**

**Contenus théoriques** (volume horaire indicatif)

**Physiologie (4 h 30)**

- Rappels des filières énergétiques
- Bases théoriques de l'entraînement
- Construction des séances énergétiques en préparation physique
- Développement des facteurs musculaires

**Biomécanique (7 h)**

- Principes mécaniques de la glisse sur neige et facteurs de la performance.

**Développement des habiletés mentales (1 h 30)**

- Les différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

**Principes de communication. (2 h 30)**

- Relations entraîneur / athlètes /parents

**Traumatologie et prévention des blessures (1 h 30)**

**Information sur le dopage (1h)**

**Contenus pratiques**

**Tests de terrain (2h)**

- Vitesse maximale aérobie (VMA)
- Temps limite à VMA
- Batterie de tests : Directives Techniques Nationales de préparation physique.

**Musculation (2 h 30)**

- Initiation haltérophilie
- Exercices de musculation spécifiques

**Séances de préparation physique (6 h)**

- Construction et animation de séances par objectif de développement.
- Observation de séances dans des disciplines sportives diverses.

**Information sur le dossier pédagogique (30')**

➤ **MODULE SPECIFIQUE SKI DE FOND :**

**Domaine technique :**

- Développer l'efficacité technique du skieur en proposant des situations évolutives en patinage et en classique axées sur l'interaction des fondamentaux techniques
- Travailler l'adaptation technique sous toutes ses formes
- Objectiver l'analyse technique et l'évaluation

**Domaine énergétique :**

- Etre capable de mettre en place et de réguler des séances à impacts énergétiques
- Notions de musculation appliquée
- Notions de récupération
- Entraîneur = chef de projet

**Domaine des habiletés mentales :**

- Engagement dans l'activité
- Perception et analyse
- Résistance
- Emotions, croyance

**Matériel :**

- Etre capable de choisir une paire de skis
- Fartage (glisse et retenue)

**Règlements des compétitions :**

- Juge de compétition

**Lutte antidopage :**

- Formation « Escorte anti-dopage »

## 7.2 LES MODULES COMPLEMENTAIRES

Des modules complémentaires spécialisés d'une durée de 2 jours minimum ne donnant pas de prérogatives supplémentaires mais assurant des compétences plus élargies : ski pour les enfants, ski pour les personnes en situation de handicap, freestyle, encadrement du biathlon, ski forme, ou la « sensibilisation à la compétition », peuvent être mis en place.

### 7.2.1 Module Complémentaire Santé Forme

---

Ce module est accessible à tous les moniteurs fédéraux. Il permettra d'encadrer les Parcours Ski Forme.

#### Durée minimale

---

2 jours

#### Les thèmes couverts par cette information

---

Le fil conducteur : « le ski au service du développement personnel »

Cette formation utilise des moyens pédagogiques sur la base de la variété des activités de glisse proposées par la FFS, la relation à la nature, la pleine confiance des perceptions. Les activités hors neige prennent une place importante des contenus pratiques.

#### Les contenus abordés

---

- approche de la physiologie de la prévention santé
- mise en place de situations collaboratives en ski
- éducation posturale (étirements, placement etc....)
- mise en place d'un kit d'auto évaluation spécifique de l'état de forme du skieur

La formation permet d'avoir une base de données sur serveur dédié.

## **7.3 BIATHLON**

### **7.3.1 MF1 BIATHLON**

**MF1 BIATHLON = MF1 SKI DE FOND + INITIATEUR BIATHLON DE TIR A 10 METRES.**

#### **Durée de la formation**

MF1 Ski de fond : 6 jours

Initiateur Biathlon de Tir à 10 m : 2 jours (cf. 7.2.2)

#### **Prérogatives**

Organiser, animer, accompagner et faire découvrir l'activité à un groupe de skieurs en toute sécurité dans le cadre des activités proposées par le club. Les contenus porteront essentiellement sur la découverte de l'activité et notamment des principes techniques fondamentaux (initiation).

#### **Référentiel de formation**

##### Domaine technique :

- Etre capable de maîtriser correctement ses déplacements en terrain varié dans les deux techniques (classique et libre) au travers des fondamentaux techniques : gestion des déséquilibres, gestion des rotations, gestion des impulsions et des allègements surpressions, gestion de la fluidité et timing.

##### Connaissances institutionnelles :

- Organisation du sport en France
- Organigramme de la FFS
- Fonctionnement global de la FFS (moniteurs fédéraux, professionnels, élus, entraîneurs, etc.)
- Les différentes commissions de la FFS
- Droit et responsabilités

##### Connaissance du milieu montagnard :

- Incidence de l'environnement sur l'organisme (froid et altitude)
- Conduites à tenir dans le cadre de l'encadrement de groupe
- Introduction à la nivologie et météorologie
- Protection de la nature. Sensibilisation au développement durable

##### Physiologie :

- Origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Information Dopage : Escorte Fédérale et concept de conduites dopantes

##### Pédagogie :

- Concept d'apprentissage
- Rôles de l'éducateur
- Présentation de la démarche d'apprentissage de la FFS
- Grille de construction de séances (utilisée ensuite sur le terrain en simulation pédagogique). L'accent sera mis sur l'organisation matérielle, sur la sécurité et sur la communication

##### Sécurité :

- Règles générales

Choix, préparation et entretien du matériel.

## 7.3.2 MF2 BIATHLON

### MF2 BIATHLON = MF1 BIATHLON + MF2 SKI DE FOND + MODULE BIATHLON TIR A 50 METRES

---

Formation ouverte aux personnes détentrices du MF1 Biathlon

#### Durée de la formation

---

Module Tronc Commun MF2: 6 jours

Module Initiateur Biathlon de Tir à 50 m: 3 jours

- 2 jours en salle : formation intégrale : sécurité, surveillance, technique, pédagogie
- 1 jour en situation pour validation du diplôme

#### Prérogatives

---

Enseigner l'activité à un groupe de skieurs en toute sécurité dans le cadre des activités proposées par le club. Les contenus porteront essentiellement sur le perfectionnement technique dans la discipline concernée.

#### Référentiel de formation

---

##### ➤ MODULE TRONC COMMUN :

##### Connaissances institutionnelles :

- Obligation de déclaration des activités et encadrement des mineurs
- Approche simplifiée du Code du sport

##### Approche physiologique :

- Approfondissement des filières énergétiques
- Aide à la nutrition du pratiquant
- Vocabulaire anatomique pour la description des mouvements
- Traumatologie associée au ski (statistiques de l'association des médecins de montagne)

##### Technique :

- Les fondamentaux de la glisse sur neige (support : Directives Techniques Nationales FFS)  
Approche multidisciplinaire et par discipline.

##### Pédagogie générale :

- Différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

##### Rappels des connaissances du milieu montagnard

##### Sécurité :

- Rappel conduite de groupe
- Conduite à tenir en cas d'accident

##### ➤ MODULE BIATHLON TIR A 50 METRES:

Notions de sécurité, positions de tir (couché, debout), placement par rapport à la cible, lâcher, visée, ventilation, tir à sec, pannes et remédiations, configuration d'un stade de Biathlon.

Dans ce module, on commencera à appréhender la combinaison de la technique de ski à l'activité du tir.

Ce module est également ouvert au DE ski nordique et/ou BEES 1° ou 2° ski nordique.

### 7.3.3 ENTRAINEUR FEDERAL BIATHLON

#### Objectifs

---

- Organiser et entraîner à la pratique compétitive dans le cadre d'un club
- Respecter l'éthique de l'entraîneur
- Participer à l'organisation de compétitions

#### Formations

---

- 2 modules de 5 jours : 1 module commun à toutes les disciplines et un module spécifique sur neige

#### Prérogatives

---

Entraîner à la pratique compétitive ainsi qu'à l'organisation de compétitions.

Former les compétiteurs dans les différents domaines : physique, technique, tactique, éthique, psychologique, etc.

Savoir organiser des compétitions.

#### Référentiel de Formation :

---

##### ➤ **MODULE COMMUN « PREPARATION PHYSIQUE ET APPROCHE THEORIQUE DE L'ENTRAINEMENT »**

#### **Contenus théoriques** (volume horaire indicatif)

##### **Physiologie (4 h 30)**

- Rappels des filières énergétiques
- Bases théoriques de l'entraînement
- Construction des séances énergétiques en préparation physique
- Développement des facteurs musculaires

##### **Biomécanique (7 h)**

- Principes mécaniques de la glisse sur neige et facteurs de la performance

##### **Développement des habiletés mentales (1 h 30)**

- Différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

##### **Principes de communication. (2 h 30)**

- Relations entraîneur / athlètes /parents

##### **Traumatologie et prévention des blessures (1 h 30)**

##### **Information sur le dopage (1h)**

#### **Contenus pratiques**

##### **Tests de terrain (2h)**

- Vitesse maximale aérobie (VMA)
- Temps limite à VMA
- Batterie de tests : Directives Techniques Nationales de préparation physique

##### **Musculation (2 h 30)**

- Initiation haltérophilie
- Exercices de musculation spécifiques

##### **Séances de préparation physique (6 h)**

- Construction et animation de séances par objectif de développement
- Observation de séances dans des disciplines sportives diverses

##### **Information sur le dossier pédagogique (30')**

## ➤ MODULE SPECIFIQUE BIATHLON :

Domaine technique, énergétique, des habiletés motrices et mentales :

Le contenu de ce module aura comme objectif de permettre à la personne concernée de mettre en place des séances d'entraînements spécifiques Biathlon associant les deux activités ski et tir à 50m.

Règlements de compétition :

- Juge de compétition ;

Lutte antidopage :

- Formation Escorte Anti-dopage

### **7.3.4 INITIATEUR BIATHLON TIR A 10 METRES**

#### **Durée de la formation**

---

2 jours

Il comprend :

- une formation théorique et pratique d'une durée de **2 jours** portant uniquement sur les fondamentaux du tir et sur le tir à 10 mètres avec une carabine à air comprimé.
- une validation par le cadre technique de la région concernée en situation d'entraînement sur le terrain, à accomplir dans un délai de 1 an suite à la formation théorique.

Ce module peut être passé indépendamment des formations des moniteurs fédéraux.

Cette formation est ouverte à toute personne intéressée par l'initiation au tir biathlon et ne nécessite pas de prérequis particulier ni de compétence particulière en ski de fond.

### **7.3.5 INITIATEUR BIATHLON TIR A 50 METRES**

#### **Durée de la formation**

---

3 jours :

- 2 jours en salle : formation intégrale : sécurité, surveillance, technique, pédagogie
- 1 jour en situation pour validation du diplôme

Ce module est ouvert :

- aux *MF1 BIATHLON* qui désirent accéder *MF2 BIATHLON*
- aux DE et/ou BEES 1 et BEES 2 ski nordique qui désirent obtenir une compétence supplémentaire dans la discipline du biathlon.

### **7.3.6 ACCOMPAGNATEUR DE CLUB BIATHLON – aide séance de tir à 50 mètres Biathlon**

#### **Durée de la formation**

---

2 jours :

- 1 jour en salle : formation partielle : sécurité, surveillance.
- 1 jour en situation pour validation du diplôme

Il comprend :

- une formation théorique partielle d'une durée d'**1 jour** portant uniquement sur les aspects sécurité et surveillance des séances de tir.
- une validation par le cadre fédéral ou régional en situation sur le terrain à accomplir dans un délai de 1 an suite à la formation théorique.

Ce module peut être passé indépendamment des formations des moniteurs fédéraux.

Ce stage est ouvert à toutes personnes détentrices du diplôme *initiateur Biathlon tir à 10 mètres* et ne nécessite pas de prérequis particulier ni de compétence particulière en ski de fond.

## **7.4 LES MODULES COMPLEMENTAIRES**

Des modules complémentaires spécialisés d'une durée de 2 jours minimum ne donnant pas de prérogatives supplémentaires mais assurant des compétences plus élargies : ski pour les enfants, ski pour les personnes en situation de handicap, freestyle, encadrement du biathlon, ski forme, ou la « sensibilisation à la compétition », peuvent être mis en place.

### **7.4.1 Module Complémentaire Santé Forme**

---

Ce module est accessible à tous les moniteurs fédéraux. Il permettra d'encadrer les Parcours Ski Forme.

#### **Durée minimale**

---

2 jours

#### **Les thèmes couverts par cette information**

---

Le fil conducteur : « le ski au service du développement personnel »

Cette formation utilise des moyens pédagogiques sur la base de la variété des activités de glisse proposées par la FFS, la relation à la nature, la pleine confiance des perceptions. Les activités hors neige prennent une place importante des contenus pratiques.

#### **Les contenus abordés**

---

- approche de la physiologie de la prévention santé
- mise en place de situations collaboratives en ski
- éducation posturale (étirements, placement etc....)
- mise en place d'un kit d'auto évaluation spécifique de l'état de forme du skieur

La formation permet d'avoir une base de données sur serveur dédié.

## 7.5 SAUT ET COMBINE NORDIQUE

### 7.5.1 MF1 SAUT ET COMBINE NORDIQUE

#### Durée de la formation

---

6 jours

#### Prérogatives

---

Organiser, animer, accompagner et faire découvrir l'activité à un groupe de skieurs en toute sécurité dans le cadre des activités proposées par le club. Le contenu portera essentiellement sur la découverte de l'activité et notamment des principes techniques fondamentaux (initiation).

#### Référentiel de formation

---

Domaine technique :

- Etre capable de faire découvrir l'activité en toute sécurité
- Etre capable de proposer des situations ludiques de découverte des fondamentaux techniques du saut à ski et du ski de fond : gestion des déséquilibres et des rotations au sol et en l'air, gestion des impulsions, des allègements et des surpressions, gestion de la fluidité et du timing.

Connaissances institutionnelles :

- Organisation du sport en France
- Organigramme de la FFS
- Fonctionnement global de la FFS (moniteurs fédéraux, professionnels, élus, entraîneurs, etc.)
- Différentes commissions de la FFS
- Droit et responsabilités

Connaissance du milieu montagnard :

- Incidence de l'environnement sur l'organisme (froid et altitude)
- Conduites à tenir dans le cadre de l'encadrement de groupe
- Introduction à la nivologie et météorologie
- Protection de la nature. Sensibilisation au développement durable.

Physiologie :

- Origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Information Dopage : Escorte Fédérale et concept de conduites dopantes

Pédagogie :

- Le concept d'apprentissage
- Rôles de l'éducateur
- Présentation de la démarche d'apprentissage de la FFS
- Grille de construction de séances (utilisée ensuite sur le terrain en simulation pédagogique) L'accent sera mis sur l'organisation matérielle, sur la sécurité et sur la communication.

Sécurité :

- Règles générales.

Choix, préparation et entretien du matériel.

**Important : le MF1 Saut & Combiné Nordique ne peut pas intervenir sur des tremplins supérieurs à K 25m.**

## 7.5.2 MF2 SAUT ET COMBINE NORDIQUE

### Durée de la formation

---

6 jours

### Prérogatives

---

Enseigner l'activité à un groupe de skieurs en toute sécurité dans le cadre des activités proposé par le club. Les contenus porteront essentiellement sur le perfectionnement technique dans la discipline concernée.

### Référentiel de formation

---

#### ➤ MODULE TRONC COMMUN :

##### Connaissances institutionnelles :

- Obligation de déclaration des activités et encadrement des mineurs
- Approche simplifiée du Code du sport

##### Approche physiologique :

- Approfondissement des filières énergétiques
- Aide à la nutrition du pratiquant
- Vocabulaire anatomique pour la description des mouvements
- Traumatologie associée au ski (statistiques de l'association des médecins de montagne)

##### Technique :

- Fondamentaux de la glisse sur neige (support : Directives techniques Nationales FFS)  
Approche multidisciplinaire et par discipline.

##### Pédagogie générale :

- Différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

##### Rappels des connaissances du milieu montagnard

##### Sécurité :

- Rappel conduite de groupe
- Conduite à tenir en cas d'accident

#### ➤ MODULE SPECIFIQUE SAUT ET COMBINE NORDIQUE :

##### Domaine technique :

- Etre capable de proposer des situations évolutives spécifiques en ski de fond (ou saut) axées sur l'interaction des fondamentaux techniques : gestion des déséquilibres, gestion des rotations, gestion des impulsions, des allègements et des surpressions, gestion de la fluidité et du timing.
- Etre capable d'amener une position d'élan sûre et stable,
- Etre capable d'amener à un vol et une réception stable avec un matériel spécifique saut.

**Important : le MF2 Saut & Combiné Nordique ne peut pas intervenir sur des tremplins supérieurs à K 60m.**

### 7.5.3 ENTRAINEUR FEDERAL SAUT ET COMBINE NORDIQUE

#### Objectifs

---

- Organiser et entraîner à la pratique compétitive dans le cadre d'un club
- Respecter l'éthique de l'entraîneur
- Participer à l'organisation de compétitions

#### Formations

---

- 2 modules de 5 jours : 1 module commun à toutes les disciplines et un module spécifique sur neige

#### Référentiel de Formation :

---

➤ **MODULE COMMUN « PREPARATION PHYSIQUE ET APPROCHE THEORIQUE DE L'ENTRAINEMENT »**

#### **Contenus théoriques** (volume horaire indicatif)

##### **Physiologie (4 h 30)**

- Rappels des filières énergétiques
- Bases théoriques de l'entraînement
- Construction des séances énergétiques en préparation physique
- Développement des facteurs musculaires

##### **Biomécanique (7 h)**

- Principes mécaniques de la glisse sur neige et facteurs de la performance

##### **Développement des habiletés mentales (1 h 30)**

- Différentes théories de l'apprentissage
- Méthodes d'apprentissages
- Organisation de l'apprentissage

##### **Principes de communication. (2 h 30)**

- Relations entraîneur / athlètes /parents.

##### **Traumatologie et prévention des blessures (1 h 30)**

##### **Information sur le dopage (1h)**

#### **Contenus pratiques**

##### **Tests de terrain (2h)**

- Vitesse maximale aérobie (VMA)
- Temps limite à VMA
- Batterie de tests : Directives Techniques Nationales de préparation physique

##### **Musculation (2 h 30)**

- Initiation haltérophilie
- Exercices de musculation spécifiques

##### **Séances de préparation physique (6 h)**

- Construction et animation de séances par objectif de développement
- Observation de séances dans des disciplines sportives diverses

##### **Information sur le dossier pédagogique (30')**

## ➤ MODULE SPECIFIQUE SAUT ET COMBINE NORDIQUE :

### Domaine technique :

- Connaître les fondamentaux théoriques des spécialités saut et ski de fond : apprentissage, biomécanique, développement du jeune sauteur / fondeur
- Permettre aux sauteurs d'évoluer en toute sécurité sur tous types de tremplins : **jusqu'au K120m**
- Perfectionner les fondamentaux techniques sur le terrain pour permettre au sportif de s'exprimer pleinement, en ski de fond comme en saut, en construisant des séances d'entraînement au sol, sur piste ou au tremplin

### Domaine physique : (en plus du module tronc commun, pour être plus spécifique dans ce domaine)

- Etre capable d'évaluer et de développer les qualités physiques spécifiques pour permettre au sportif d'être compétitif en saut ou en ski de fond

### Domaine psychologique : (en plus du module tronc commun, pour être plus spécifique dans ce domaine)

- Approche spécifique d'une compétition de saut ou de ski de fond
- Etre en mesure de développer la confiance en soi et l'engagement dans la pratique
- Conscience de son corps

### Domaine matériel :

Etre en mesure d'adapter le matériel aux particularités du sportif pour améliorer ses performances (skis, fixations, combinaisons, chaussures, cales, bâtons)

### Domaine réglementaire :

- Connaître les règles de jugement en saut
- Connaître les règlements des compétitions nationales en saut et combiné

## **7.6 LES MODULES COMPLEMENTAIRES**

Des modules complémentaires spécialisés d'une durée de 2 jours minimum ne donnant pas de prérogatives supplémentaires mais assurant des compétences plus élargies : ski pour les enfants, ski pour les personnes en situation de handicap, freestyle, encadrement du biathlon, ski forme, ou la « sensibilisation à la compétition », peuvent être mis en place.

### **7.6.1 Module Complémentaire Santé Forme**

Ce module est accessible à tous les moniteurs fédéraux. Il permettra d'encadrer les Parcours Ski Forme.

#### **Durée minimale**

2 jours

#### **Les thèmes couverts par cette information**

Le fil conducteur : « le ski au service du développement personnel »

Cette formation utilise des moyens pédagogiques sur la base de la variété des activités de glisse proposées par la FFS, la relation à la nature, la pleine confiance des perceptions. Les activités hors neige prennent une place importante des contenus pratiques.

#### **Les contenus abordés**

- approche de la physiologie de la prévention santé
- mise en place de situations collaboratives en ski
- éducation posturale (étirements, placement etc...)
- mise en place d'un kit d'auto évaluation spécifique de l'état de forme du skieur

La formation permet d'avoir une base de données sur serveur dédié.

### 8.1 MF1 ski de randonnée

#### 8.1.1 Durée de la formation

---

10 jours

#### 8.1.2 Prérogatives

---

Le diplôme de MF1 «ski de randonnée» atteste des compétences pour conduire, encadrer et animer des personnes ou des groupes dans des excursions à ski, à l'exclusion des raids, sur tous types de terrain. Il atteste également, dans les mêmes limites, de la capacité de son titulaire à enseigner les techniques de ski de randonnée.

#### 8.1.3 Conditions d'accès

---

- Appartenir à un club FFS et posséder sa licence en cours de validité.
- Être âgé de 18 ans à la date d'inscription.
- Être présenté par le président du club auquel le candidat appartient.
- Posséder le PSC1 ou tout autre diplôme reconnu en équivalence.
- Pouvoir justifier d'une expérience du ski de randonnée (15 courses au minimum dont 4 glaciaires).

#### 8.1.4 Formation

---

La formation «MF1 ski de randonnée» comprend :

1. un stage «cartographie-orientation», d'une durée de 2 jours, évalué,
2. un stage «neige et avalanche», d'une durée de 2 jours, évalué,
3. un stage de «formation pratique», d'une durée de 6 jours consécutifs dont au moins 4 jours sous forme de raid, évalué.

Le stage de «cartographie-orientation» et celui de «neige et avalanche» doivent obligatoirement précéder le stage de «formation pratique».

#### Évaluation

- Stage « cartographie-orientation » : évaluation par QCM
- Stage « neige et avalanche » : évaluation par QCM

#### ÉPREUVES PRATIQUES

- techniques gestuelles d'évolutions liées au milieu
- conduite de groupe
- maniement de corde, assurance, rappel
- sens de l'itinéraire, orientation, cartographie
- procédés de sauvetage
- résistance et aptitude physique
- gestion des risques liés à l'activité
- aptitude à l'exercice de l'activité : initiative, responsabilité
- maîtrise du DVA (Eliminatoire)

Les évaluations des épreuves pratiques peuvent être organisées au moyen d'un contrôle continu ou d'épreuves ponctuelles.

Les évaluations des épreuves pratiques sont évolutives en fonction du terrain, de l'environnement et des conditions nivologiques et météorologiques.

## **ÉPREUVES THEORIQUES**

- environnement réglementaire des cadres fédéraux
- dangers de la montagne
- météorologie

Pour être admis au stage de MF 1 «ski de randonnée», le candidat doit obtenir la mention « acquis ».  
L'évaluation de la maîtrise du DVA est **éliminatoire**.

### **Recyclage MF 1**

- Il est obligatoire tous les trois ans (2 jours).
- Il est placé sous la responsabilité du président du club.

## **8.2 MF2 ski de randonnée**

### **8.2.1 Durée de la formation**

---

6 jours minimum

### **8.2.2 Prérogatives**

---

Le diplôme de MF 2 «ski de randonnée» atteste des compétences pour conduire, encadrer et animer des personnes ou des groupes dans des excursions à ski, sur tous types de terrain. Il atteste également de la capacité de son titulaire à enseigner les techniques de ski de randonnée. Par ailleurs, il permet à son titulaire d'animer et de participer à la formation des cadres, d'assurer le perfectionnement ou le recyclage des moniteurs fédéraux et autres cadres et de participer à l'organisation de manifestations fédérales.

### **8.2.3 Conditions d'accès**

---

- Appartenir à un club affilié à la FFS et posséder sa licence « dirigeant » en cours de validité.
- Être âgé de 21 ans à la date d'inscription.
- Être présenté par le président du club auquel le candidat appartient.
- Présenter une liste de randonnées alpines (20 courses au minimum dont 10 en tant que cadre).
- Être diplômé MF1 depuis au moins deux ans et avoir encadré au moins pendant deux saisons.

### **8.2.4 Formation**

---

Elle est composée de cours théoriques, pratiques et d'applications sur le terrain.

#### **Évaluation**

- Épreuves pratiques

- techniques gestuelles d'évolutions liées au milieu  
- conduite de groupe  
- maniement de corde, assurance, rappel  
- sens de l'itinéraire, orientation, cartographie  
- procédés de sauvetage DVA  
- résistance et aptitude physique  
- gestion des risques liés à l'activité  
- aptitude à l'exercice de l'activité : initiative, responsabilité  
- pédagogie

- Les évaluations des épreuves pratiques peuvent être organisées au moyen d'un contrôle continu ou d'épreuves ponctuelles.
- Les évaluations des épreuves pratiques sont évolutives en fonction du terrain, de l'environnement et des conditions nivologiques et météorologiques.
- Toute note inférieure à 8 sur 20 dans une des épreuves pratiques peut être rendue éliminatoire par le jury.
- Pour être admis au stage de MF 2 «ski de randonnée», le candidat doit obtenir un total minimum de 190 points aux épreuves pratiques du stage.

#### **Recyclage MF 2**

Il est obligatoire tous les trois ans (2 jours).

Il est placé sous la responsabilité du président du club.

## **8.3 LES MODULES COMPLEMENTAIRES**

Des modules complémentaires spécialisés d'une durée de 2 jours minimum ne donnant pas de prérogatives supplémentaires mais assurant des compétences plus élargies : ski pour les enfants, ski pour les personnes en situation de handicap, freestyle, encadrement du biathlon, santé forme, ou la « sensibilisation à la compétition », peuvent être mis en place.

### **8.3.1 Module Complémentaire Santé Forme**

---

Ce module est accessible à tous les moniteurs fédéraux. Il permettra d'encadrer les Parcours Ski Forme.

#### **Durée minimale**

---

2 jours

#### **Les thèmes couverts par cette information**

---

Le fil conducteur : « le ski au service du développement personnel »

Cette formation utilise des moyens pédagogiques sur la base de la variété des activités de glisse proposées par la FFS, la relation à la nature, la pleine confiance des perceptions. Les activités hors neige prennent une place importante des contenus pratiques.

#### **Les contenus abordés**

---

- approche de la physiologie de la prévention santé
- mise en place de situations collaboratives en ski
- éducation posturale (étirements, placement etc....)
- mise en place d'un kit d'auto évaluation spécifique de l'état de forme du skieur

La formation permet d'avoir une base de données sur serveur dédié.

## 8.4 LES FORMATEURS

Les formateurs pouvant intervenir sur les formations fédérales doivent être soit :

- MF2 dans la discipline concernée habilités par la Commission Nationale Formation des Cadres sur proposition du Comité de Ski. Ils sont sous la responsabilité de leur responsable régional élu formation des cadres.
- Spécialistes reconnus (ex : médecin, météorologue, secouriste, guide haute montagne etc...).

Le formateur FFS MF2 est habilité s'il a participé à la formation spécifique de 2 jours et avoir participé en doublon avec l'équipe en place à l'encadrement d'un MF1 ou MF2 sur toute sa durée.

Le recyclage des formateurs est obligatoire à raison de 2 jours minimum une fois tous les 3 ans.

La gestion et la responsabilité des formateurs rattachés à un comité sont confiées au responsable régional élu formation des cadres de ce comité.

Il est souhaité de réaliser des échanges et des visites de formateurs entre les différents Comités afin de favoriser les partages d'expérience, chaque fois que ce sera possible.

De la même manière, il est important et nécessaire de mettre en place une véritable synergie entre les professionnels et les cadres bénévoles de la FFS.

### **Prérequis minimum pour être candidat :**

Etre MF2 dans la discipline concernée et avoir encadré en tant que leader pendant deux saisons en club (liste de courses).

Le candidat à la formation ne peut s'inscrire qu'avec l'accord de son responsable régional élu formations des cadres.

### **Rôle des formateurs :**

- Ils peuvent encadrer les recyclages des MF1 et MF2.
- Ils organisent et gèrent les stages de formation initiale MF1 et MF2. L'encadrement sur le terrain s'effectue en collaboration avec un professionnel (guide Haute montagne).
- La présence effective d'un cadre de la fédération pendant toute la durée d'un stage de formation MF1 ou MF2 est impérative. Ce cadre de la FFS est l'unique responsable du déroulement du stage au regard de la FFS, le guide de haute montagne étant présent pour, d'une part, apporter aux stagiaires ses connaissances, ses compétences et son expérience et, d'autre part, assurer dans le cadre de l'obligation de moyens qui lui incombe la sécurité de l'ensemble des participants.
- Ils transmettent les résultats des recyclages et des formations (attestations + formulaires d'évaluation) dans un délai de 15 jours à la FFS.
- Ils sont les garants de l'application de la politique fédérale.

## 8.5 Référentiel de compétences MF1 / MF2

Le référentiel comprend six parties liées à :

- La technique
- La sécurité
- Le milieu
- La pédagogie
- L'environnement
- La communication, l'organisation, la gestion.

Ce référentiel indique l'ensemble des compétences du MF1 et MF 2 «ski de randonnée» ; elles se répartissent en compétences fondamentales (F) et compétences complémentaires (C).

- Les compétences fondamentales s'acquièrent d'une part lors des formations mises en place par la Fédération Française de Ski et d'autre part lors de formations personnelles individuelles ou collectives, attestées par les pré-requis à l'inscription au MF 1 et au MF 2 (liste de randonnées à ski, PSC1).
- Les compétences complémentaires s'acquièrent au cours de formations personnelles individuelles ou collectives.

Le référentiel est rédigé en termes de « capacité à... ».

Id.	Libellé	Type Comp
<b>1</b>	<b>Référentiel de compétences liées à la technique de l'activité</b>	
<b>1-1</b>	<b>Technique de progression</b>	
1-1-1	Progresser à l'aise et en sécurité sur les différents types de terrains spécifiques à l'activité de ski de randonnée sur des itinéraires de toutes difficultés	F
1-1-2	Conduire ou accompagner une ou plusieurs personne (s) sur un itinéraire repéré ou non à l'avance	F
1-1-3	Savoir utiliser le matériel spécifique au ski de randonnée	F
1-1-4	Connaître l'évolution des matériels utilisés, l'intégrer dans sa pratique	F
<b>1-2</b>	<b>Cartographie - Orientation - Navigation</b>	
1-2-1	Lire et interpréter une carte afin d'avoir une représentation mentale du relief	F
1-2-2	Préparer et tracer un itinéraire sur une carte : parcours, durée, dénivelée, difficultés, points de repères, possibilités de repli	F
1-2-3	Repérer un itinéraire sur le terrain	F
1-2-4	Choisir une méthode d'orientation et de navigation en fonction du profil du terrain, des conditions de visibilité et des conditions météorologiques	F
1-2-5	S'orienter et suivre un itinéraire en terrain accidenté, quelle que soit la visibilité notamment à l'aide d'instruments de navigation (carte - boussole - altimètre...)	F
<b>2</b>	<b>Référentiel de compétences liées à la sécurité de l'activité</b>	
<b>2-1</b>	<b>Matériel et technique</b>	
2-1-1	Placer le matériel d'assurance ou de franchissement approprié : piolet, broches à glace, ancras à neige, skis...	F
2-1-2	Connaître les notions élémentaires de physique, relatives aux techniques d'assurance et de résistance des matériaux	F
2-1-3	Vérifier l'état et la fiabilité de l'équipement de sécurité placé à demeure sur le terrain de pratique : pitons, scellements, chevilles à expansion, chaînes, câbles, sangles et cordelettes, etc.	F
2-1-4	Effectuer des manœuvres de matériel simples ou complexes : Installer un amarrage, poser un "rappel", mettre en place et utiliser les techniques de sauvetage et de récupération	F
2-1-5	Choisir et adapter les méthodes de franchissement et d'assurance en fonction de la difficulté, des caractéristiques, de la configuration du terrain et des conditions (météo, nivologie, etc.)	F
2-1-6	Évaluer les conditions, la difficulté et les risques potentiels d'un itinéraire	F

Id.	Libellé	Type Comp
2-1-7	Déterminer un emplacement de bivouac et l'organiser en fonction des critères de sécurité et d'efficacité	F
<b>2-2</b>	<b>Conduite de groupes</b>	
2-2-1	Évaluer le niveau technique et les capacités physiques et morales d'un participant	F
2-2-2	Déterminer le nombre de participants à une excursion en fonction de sa nature et de sa difficulté, des conditions de nivologies, météorologiques, de leurs capacités et des objectifs pédagogiques	F
2-2-3	Choisir et adapter les méthodes de franchissement et d'assurance en fonction du niveau et de la condition physique des participants	F
2-2-4	Vérifier l'état de l'équipement et du matériel de sécurité des participants	F
2-2-5	Surveiller l'utilisation rationnelle du matériel technique par les participants	F
2-2-6	Surveiller et évaluer les défaillances physiques et/ou morales des participants	F
2-2-7	Enseigner et faire respecter les règles de sécurité	F
2-2-8	Veiller à la sécurité permanente des participants	F
2-2-9	Sécuriser les participants, quelles que soient les circonstances	F
2-2-10	Gérer et dominer des situations aléatoires et des événements imprévus, prendre une décision, l'appliquer ou la faire appliquer	F
<b>2-3</b>	<b>Secours</b>	
2-3-1	Analyser une situation, l'évaluer et agir efficacement	F
2-3-2	Porter assistance à un blessé et pratiquer les gestes élémentaires de secourisme	F
2-3-4	Déclencher, organiser, réaliser, participer à une opération de sauvetage hélicoptère ou non	F
2-3-5	Appliquer les techniques de sauvetage et d'auto sauvetage	F
2-3-6	Maîtriser les conditions d'une longue attente, notamment en milieu non sécurisé, et organiser les conditions de survie	F
2-3-7	Maîtriser l'utilisation du DVA	F
<b>3</b>	<b>Référentiel de compétences liées au milieu</b>	
<b>3-1</b>	<b>Connaissances générales</b>	
3-1-1	Connaître l'environnement naturel, humain, économique de la pratique, sportive et de loisir de l'activité	C
3-1-2	Avoir un minimum de connaissance du milieu montagnard. (faune - flore...)	C
<b>3-2</b>	<b>Météorologie</b>	
3-2-1	Accéder aux sources d'informations et les interpréter	F
3-2-2	Prévoir, durant l'activité, l'évolution des conditions de nivologie, météorologiques selon la région, la saison, l'exposition au soleil et au vent	F
3-2-3	Repérer et interpréter l'évolution des conditions du terrain en fonction des conditions atmosphériques	F
3-2-4	S'informer sur la configuration et les conditions nivo-météorologiques d'un itinéraire	F
3-2-5	Interpréter et contrôler les informations recueillies sur la configuration et les conditions d'un itinéraire	F
<b>3-3</b>	<b>Préservation et protection des sites</b>	
3-3-1	Expliquer la fragilité du milieu de pratique	C
3-3-2	Connaître et faire admettre les règles de conduite et les réglementations régissant la protection du milieu montagnard	F
3-3-3	Concilier, dans sa pratique, la protection de l'environnement, l'éthique sportive, les normes de sécurité et la réglementation en vigueur	F
<b>4</b>	<b>Référentiel de compétences liées à la pédagogie et à la didactique</b>	
<b>4-1</b>	<b>Didactique</b>	
4-1-1	Enseigner, encadrer, conseiller et animer la pratique du ski de randonnée dans son domaine de compétence, et faire acquérir des techniques sportives et de sécurité	F
4-1-2	Favoriser l'adaptation des participants aux conditions spécifiques de la montagne	F

Id.	Libellé	Type Comp
4-1-3	Évaluer la demande, la motivation et les capacités des participants afin d'adapter les formes de l'intervention proposée	F
4-1-4	Déterminer le contenu pédagogique, sportif et technique d'une randonnée à ski	F
4-1-5	Établir un programme d'enseignement adapté à une progression sportive et technique	F
4-1-6	Situer son action dans d'autres domaines que le ski de randonnée (vie quotidienne, gestion de groupe, animation)	C
4-2	Pédagogie	
4-2-1	Enseigner, et animer le ski de randonnée sous toutes ses formes	F
4-2-2	Enseigner les techniques de progression et d'utilisation du matériel	F
4-2-3	Expliquer et démontrer l'exécution d'un mouvement et d'une manœuvre sportive ou technique	F
4-2-4	Apporter une aide technique, physique et morale à un participant pour lui permettre de surmonter une difficulté	F
4-2-5	Motiver et encourager les participants pour les faire progresser	F
4-2-6	Expliquer l'organisation d'une séance ou d'une randonnée	F
4-2-7	Expliquer une manœuvre technique, un itinéraire, une décision	F
4-2-8	Transmettre sa connaissance du milieu naturel, humain et culturel de l'activité	F
4-2-9	Contribuer par son action au développement global de la personne	F
4-2-10	S'adapter aux différents types de publics	F
4-2-11	Utiliser les formes de communications audiovisuelles	C
<b>5</b>	<b>Référentiel de compétences liées à l'environnement fédéral et réglementaire</b>	
5-1	Environnement fédéral et réglementaire	
5-1-1	Connaître le cadre institutionnel et juridique de l'environnement fédéral (réglementation des activités, droit de la responsabilité...)	F
5-1-2	Connaître le fonctionnement de la Fédération Française de Ski, des Comités et des Clubs	F
5-1-3	Diriger ou coordonner l'activité d'autres cadres bénévoles	C
5-1-4	Appliquer les réglementations en vigueur en France et à l'étranger	F
<b>6</b>	<b>Référentiel de compétences liées à la communication et à l'organisation</b>	
<b>6-1</b>	<b>Communication</b>	
6-1-1	Percevoir, maîtriser et utiliser les phénomènes de groupes	F
6-1-2	Conseiller ou orienter le choix d'un objectif auprès des participants	F
6-1-3	Établir une relation de confiance avec les participants	F
6-1-4	Conseiller les participants dans le choix, l'usage et l'entretien du matériel technique	F
6-1-5	Organiser et animer une discussion, un débat, une projection audiovisuelle sur l'activité sportive et/ou le milieu de pratique	C
<b>6-2</b>	<b>Organisation</b>	
6-2-1	Établir et gérer un programme d'activité annuel et/ou saisonnier	C
6-2-2	Organiser des stages et des séjours, à titre indépendant ou dans le cadre d'un club	C
6-2-3	Gérer la conduite d'une séance, d'un stage, la logistique d'un raid, négocier et réserver des prestations d'hébergement, de transport et d'accompagnement en France et à l'étranger	C
6-2-4	S'informer sur l'évolution des pratiques, du matériel, des institutions...	F
6-2-5	Assurer sa formation continue	C

### 9.1 MF1 ski de randonnée nordique

#### 9.1.1 Durée de la formation

---

6 jours

#### 9.1.2 Prérogatives

---

Le diplôme de MF1 «ski de randonnée nordique » atteste des compétences pour conduire, encadrer et animer des licenciés de la FFS dans des excursions à ski nordique, à l'exclusion des raids, sur piste et hors-piste sur terrain de moyenne montagne excluant des zones glaciaires et terrains nécessitant pour la progression l'utilisation du matériel ou des techniques de l'alpinisme.. Il atteste également, dans les mêmes limites, de la capacité de son titulaire à enseigner les techniques de ski de randonnée nordique.

#### 9.1.3 Conditions d'accès

---

- Appartenir à un club FFS et posséder sa licence en cours de validité.
- Être âgé de 18 ans minimum à la date d'inscription.
- Être présenté par le président du club auquel le candidat appartient. Celui-ci attestera du niveau technique suffisant pour participer à la formation.
- Posséder le PSC1 ou tout autre diplôme reconnu en équivalence.
- Pouvoir justifier d'une expérience du ski de randonnée nordique (6 randonnées dont 2 hors-piste au minimum).

#### 9.1.4 Référentiel de Formation

---

- cartographie-orientation (épreuve d'évaluation)
- nivologie, sécurité (épreuve d'évaluation)
- recherche de victimes en avalanche (épreuve d'évaluation)
- techniques d'évolutions liées au milieu (évaluation continue)
- conduite de groupe (évaluation continue)
- gestion des risques liés à l'activité (évaluation continue)
- découverte du milieu montagnard (évaluation continue)

#### 9.1.5 Évaluation

---

Pour être admis au stage de MF 1 «ski de randonnée nordique», le candidat doit obtenir la moyenne à toutes les épreuves d'évaluation. L'évaluation de la maîtrise du DVA est éliminatoire.

L'épreuve de recherche avec DVA s'effectue après une formation adaptée.

Capacité évaluée : être capable d'effectuer une recherche mono-victime.

Dimensions de la surface de recherche : 50 m<sup>2</sup> avec une zone d'entrée se situant en un des deux angles amonts. Le DVA à rechercher est enfoui à une profondeur de 40 cm sous la surface de la neige, l'antenne est dirigée perpendiculairement à la zone d'entrée. La grande face du DVA est parallèle la surface de la neige. Le premier signal ne doit pas être audible dès la zone d'entrée, quels que soient le type et la marque des appareils utilisés pour l'émission et la recherche.

La recherche peut s'effectuer à pied ou à ski. Le choix du mode de progression incombe au candidat, de manière à être le plus efficace possible. Le candidat doit se présenter à la porte d'entrée sonde montée. La recherche est chronométrée, de la zone d'entrée jusqu'au coup de sonde permettant la localisation de l'appareil. Le temps maximum pour localiser l'appareil est de 5 minutes. Les candidats ayant échoué peuvent avoir une deuxième chance, à l'appréciation des formateurs-jurés de l'épreuve.

### 9.1.6 Organisation de la formation

---

L'organisation de cette formation est réalisée à l'échelon national (ou régional avec l'aval du national).

### 9.1.7 Encadrement

---

Encadrement Formateurs agréés plus personnes qualifiées si nécessaire dans les domaines spécifiques (guide de haute-montagne, météorologie, services de secours, pisteur, médecin, etc.)

## 9.2 MF2 Ski de Randonnée nordique

### 9.2.1 Durée de la formation

---

6 jours

### 9.2.2 Prérogatives

---

Le diplôme de MF2 «ski de randonnée nordique » atteste des compétences pour conduire, encadrer et animer des licenciés de la FFS dans des excursions et des raids à ski nordique sur piste et hors-piste, sur terrain de moyenne montagne excluant des zones glaciaires et terrains nécessitant pour la progression l'utilisation du matériel ou des techniques de l'alpinisme.. Il atteste également, dans les mêmes limites, de la capacité de son titulaire à enseigner les techniques de ski de randonnée et de raid nordique.

### 9.2.3 Conditions d'accès

---

- Appartenir à un club FFS et posséder sa licence en cours de validité.
- Être âgé de 21 ans minimum à la date d'inscription.
- Être présenté par le président du club auquel le candidat appartient. Celui-ci attestera du niveau technique suffisant pour participer à la formation.
- Pouvoir justifier d'une expérience du ski de randonnée nordique (15 randonnées dont 10 hors-piste au minimum).
- Être diplômé MF1 randonnée nordique depuis au moins deux ans et avoir encadré au moins pendant deux saisons.

### 9.2.4 Référentiel de Formation

---

- cartographie-orientation (épreuve d'évaluation)
- nivologie, sécurité (épreuve d'évaluation)
- recherche de victimes en avalanche (épreuve d'évaluation)
- techniques d'évolutions liées au milieu (évaluation continue)
- conduite de groupe (évaluation continue)
- gestion des risques liés à l'activité (évaluation continue)
- découverte du milieu montagnard (évaluation continue)

### 9.2.5 Évaluation

---

Pour être admis au stage de MF 2 «ski de randonnée nordique», le candidat doit obtenir la moyenne à toutes les épreuves d'évaluation. L'évaluation de la maîtrise du DVA est éliminatoire.

L'épreuve de recherche avec DVA s'effectue après une formation adaptée.

Capacité évaluée : être capable d'effectuer une recherche multi-victime dans le cadre défini pour l'épreuve du MF1 randonnée nordique.

### 9.2.6 Organisation de la formation

---

L'organisation de cette formation est réalisée à l'échelon national (ou régional avec l'aval du national).

### 9.2.7 Encadrement

---

Encadrement Formateurs agréés plus personnes qualifiées si nécessaire dans les domaines spécifiques (guide de haute-montagne, météorologie, services de secours, pisteur, médecin, etc.)

## 9.3 LES MODULES COMPLEMENTAIRES

Des modules complémentaires spécialisés d'une durée de 2 jours minimum ne donnant pas de prérogatives supplémentaires mais assurant des compétences plus élargies : ski pour les enfants, ski pour les personnes en situation de handicap, freestyle, encadrement du biathlon, ski forme, ou la « sensibilisation à la compétition », peuvent être mis en place.

### 9.3.1 Module Complémentaire Santé Forme

---

Ce module est accessible à tous les moniteurs fédéraux. Il permettra d'encadrer les Parcours Ski Forme.

#### Durée minimale

---

2 jours

#### Les thèmes couverts par cette information

---

Le fil conducteur : « le ski au service du développement personnel »

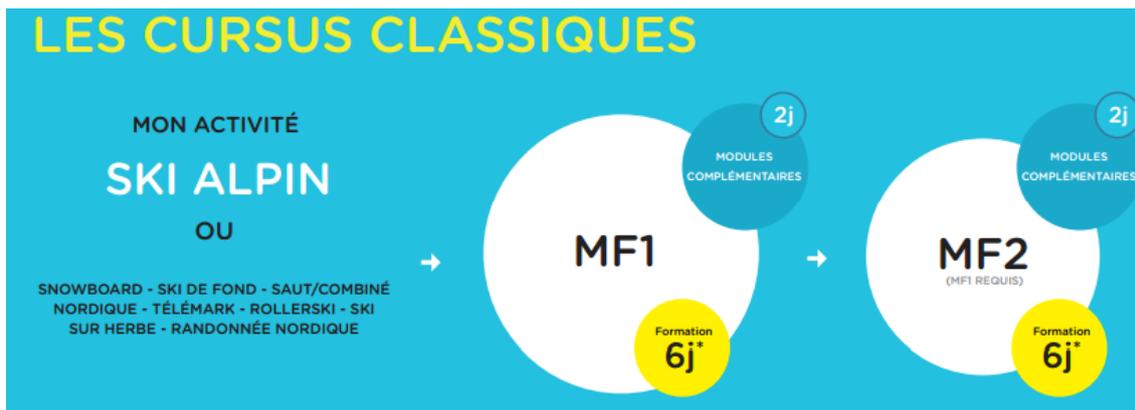
Cette formation utilise des moyens pédagogiques sur la base de la variété des activités de glisse proposées par la FFS, la relation à la nature, la pleine confiance des perceptions. Les activités hors neige prennent une place importante des contenus pratiques.

#### Les contenus abordés

---

- approche de la physiologie de la prévention santé
- mise en place de situations collaboratives en ski
- éducation posturale (étirements, placement etc....)
- mise en place d'un kit d'auto évaluation spécifique de l'état de forme du skieur

La formation permet d'avoir une base de données sur serveur dédié.



2j MODULES COMPLEMENTAIRES

2j MODULES COMPLEMENTAIRES



NEW !

**COACH**  
**« Ski Forme »**  
(toutes disciplines  
MF2 ou EF REQUIS)

Formation  
**2 x 5j**  
+ 35 h

**ENTRAÎNEUR  
FÉDÉRAL**  
(MF2 REQUIS)

Formation  
**2x5j\*\***

# Prérequis d'accès en formation

Titulaire d'un MF2 ou EF dans  
une discipline FFS

Module  
complémentaire « ski  
forme » de 2 jours

Attestation « premiers  
secours civiques 1 »

## Module « théorie et activités hors neige » (5 jours)

- Méthodologie projet parcours ski forme 1
- les acteurs du sport santé
- Démarche pédagogique
- Données de physiologie
- L'évaluation du bien-être physique et moral
- le surpoids
- sédentarité et risques
- étirements et postures
- développer les habiletés mentales
- connaissances des publics (enfants, seniors, femme...)
- pratique des exercices hors neige (préparation physique et situations collaboratives)



## Module « activités de multiglisse sur neige » (5 jours)

- méthodologie projet parcours ski forme 2
- pratique transversale de la glisse sur neige
- milieu montagnard et bien être
- la glisse sur neige : les facteurs de santé : applications.
- les situations collaboratives sur la neige.



## Stage tutoré (35 heures) Après les 2 modules

- Positionnement (obligatoire)
- Observation dans un club ou une structure de sport santé agréée par la FFS (dossier évalué)
- Encadrement dans un club FFS.



## **10.1 STRUCTURATION DE LA FORMATION COACH SKI FORME**

### **10.1.1 Objectifs**

---

- Mener un projet « ski forme » dans le cadre d'un club FFS.
- Planifier et mettre en place des séances spécifiques de prévention santé en ski et hors ski.
- Accompagner les licenciés FFS dans une démarche de sport-santé.

### **10.1.2 Prérequis**

---

- Titulaire d'un MF2 ou EF dans une discipline FFS
- Avoir participé au module complémentaire « ski forme » de 2 jours
- Titulaire du diplôme « premier secours civique 1 » ou équivalent.

### **10.1.3 Formation**

---

- Module « théorie et activités hors neige » (5 jours)
- Module « activités de multiglisse sur neige » (5 jours)
- Stage tutoré en structure labélisée avec production d'un mémoire (35 heures)

### **10.1.4 Référentiel de contenus de formation**

---

#### ➤ **Module « théorie et activités hors neige »**

- Méthodologie projet parcours ski forme
- Les acteurs du sport santé
- Démarche pédagogique
- Données de physiologie
- L'évaluation du bien-être physique et moral
- Le surpoids
- Sédentarité et risques
- Etirements et postures
- Développer les habiletés mentales
- Connaissances des publics (enfants, seniors, femme,...)
- Pratique des exercices hors neige (préparation physique et situations collaboratives)

#### ➤ **Module « activités de multiglisse sur neige »**

- Méthodologie projet parcours ski forme 2
- Pratique transversale de la glisse sur neige
- Milieu montagnard et bien être
- La glisse sur neige : les facteurs de santé : applications.
- Les situations collaboratives sur la neige

## **11 ANNEXES**

### **11.1 Responsables régionaux formations des cadres**

Vous trouverez les noms des Responsables Régionaux Formations des Cadres sur notre site Internet: [www.ffs.fr](http://www.ffs.fr) :  
rubrique : Fédération/ FFS/ Organisation / Structures / Commission Formation des Cadres / Responsables Régionaux

### **11.2 Annexe 1 : Formulaire d'inscription**

### **11.3 Annexe 2 : Formulaire d'attestation**

### **11.4 Annexe 3 : Formulaire de demande d'équivalence, de validation d'acquis, ou d'allègement de formation**

### **11.5 Annexe 4 : Feuille de résultats - Stage de formation**

### **11.6 Annexe 5 : Formulaire d'engagement**

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION A UN STAGE FEDERAL****Formation concernée**

Discipline  Alpin  Snowboard  Nordique  Freestyle  Randonnée  Telemark  
 Autres (précisez) :

Degré  MF1  MF2  Entraîneur  Formation continue  Passerelle

Libellé de la formation

Dates et lieu de la formation

Comité organisateur

**Candidat au stage**

Nom

Prénom

Né(e) le

Nationalité

N° licence

No Tél

Email

Adresse

Ville

**Club demandeur**

Club

N° FFS

Comité

Nom Président

Nombre de licenciés

Email du club

Nombre de cadres  
fédéraux

Fait à :

Le :

**Signature du Président et Tampon club :****Nom et signature du responsable régional :**

**Ce formulaire doit être rempli et renvoyé par courrier accompagné du chèque du montant du stage, au Comité de Ski organisateur ou à la FFS (envoyez une copie de ce formulaire au Comité de Ski dont vous dépendez)**

## ATTESTATION DE STAGE A DESTINATION DU PRESIDENT DE CLUB, DU STAGIAIRE ET DU RESPONSABLE DE LA FORMATION DES CADRES

### Formation concernée

Discipline	<input type="radio"/> Alpin <input type="radio"/> Snowboard <input type="radio"/> Nordique <input type="radio"/> Freestyle <input type="radio"/> Randonnée <input type="radio"/> Telemark <input type="radio"/> Autres (précisez) :		
Degré	<input type="radio"/> MF1 <input type="radio"/> MF2 <input type="radio"/> Entraîneur <input type="radio"/> Formation continue <input type="radio"/> Passerelle		
Libellé de la formation			
Dates et lieu de la formation		Comité organisateur	

### Candidat au stage

Nom		Prénom		Né(e) le	
N° licence		Club		Comité	
Email		Téléphone			
Adresse					

### Formateurs et intervenants

Nom - Prénom		No Habilitation	
<b>Appréciation sur le candidat</b>			
Données d'entrée au stage			
Conclusion du stage (appréciations, conseils, propositions du formateur)			
Avis du responsable régional formation des cadres			
Avis de fin stage	Validation : oui <input type="radio"/> non <input type="radio"/>		
Signature			

### Responsable Régional Formation des Cadres

Prochaine formation continue avant le    
 Fait à   le  

**Signature du responsable régional :**

## DEMANDE D'EQUIVALENCE

Tout licencié peut faire une demande d'équivalence de diplôme, de validation d'acquis ou d'allègement de formation. **Cette demande est à transmettre à votre Responsable Régional Formation des Cadres.**

**Joindre obligatoirement une copie de toutes les pièces justificatives, diplômes, etc.**

### Demandeur

Nom		Prénom	
Né(e) le		Nationalité	
N° licence		No Tél	
Email		Club	
Adresse	Nbre licenciés/ nbre cadres fédéraux		

### Demande

**Demande d'équivalence pour le diplôme de**   
**(préciser le diplôme demandé et la discipline)**

### Diplômes et formations du demandeur

**Diplômes sportifs** en votre possession (diplômes fédéraux bénévoles ou brevets d'états)

Diplôme		Discipline	
Diplôme		Discipline	
Diplôme		Discipline	

**Autres diplômes fédéraux** (traceur, juge régional, juge national, délégué technique, etc.) :

Diplôme		Discipline	
Diplôme		Discipline	
Diplôme		Discipline	

**Diplômes de ski en cours**

Diplôme		Discipline	
Diplôme		Discipline	
Diplôme		Discipline	

**Formations scolaires et universitaires**

Fait à  le

**Signature du demandeur**

### Etape 1 - Avis du président du club

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_  
 Signature du Président

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Après l'avoir instruite, le président du club fait suivre cette demande au responsable régional formation des cadres.**

### Etape 2 - Avis du Responsable Régional FFS

#### Remarque

Accord pour niveau demandé :  oui  non

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_  
 Signature du Responsable Régional

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Après l'avoir instruite, l'échelon régional fait suivre cette demande vers l'échelon national.**  
**Fédération Française de Ski - Formation des Cadres Bénévoles - BP 2451 - 74011 Annecy Cedex**

### Etape 3 - Avis du Responsable National FFS

#### Remarque

Accord pour niveau demandé :  oui  non

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_  
 Signature du Responsable National

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### Etape 4 - Avis du Responsable formation pour la DTN

#### Remarque

Accord pour niveau demandé :  oui  non

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_  
 Signature du Responsable formation de la DTN

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_





## **FORMULAIRE D'ENGAGEMENT**

Je soussigné(e) (nom, prénom) :

- Prends acte :
  - que le titre de Moniteur Fédéral est un brevet spécifique délivré par la Fédération Française de Ski par délégation.
  - qu'en conséquence l'exercice plein et entier des attributions de ce diplôme ne peut s'exercer qu'au sein de la Fédération Française de Ski et de ses structures, Clubs, Comités ... et ce, à destination des seuls membres de la Fédération Française de Ski titulaire d'un titre fédéral d'adhésion en cours de validité (licence carte neige loisir, Licence carte neige compétiteur ou dirigeant, pass découverte).
- M'engage à respecter dans mes actions de formation, les dispositions du Guide des Formations Fédérales dans ses dispositions actuelles et celles qui pourront être adoptées ultérieurement résumées ainsi :
  - un enseignement bénévole au sein des structures FFS
  - au niveau de compétence déterminé par le diplôme
  - être titulaire soi-même d'une licence carte neige compétiteur ou dirigeant valide et comportant le niveau de qualification
  - aux seuls adhérents à la FFS, titulaires d'une licence carte neige loisir, compétiteur ou dirigeant en cours de validité
- prends note que le non-respect de ces dispositions est susceptible d'entraîner, notamment en cas d'accident, des suites juridiques, civiles et pénales, que ne pourrait couvrir la Fédération Française de Ski, et la perte de mes prérogatives.

Fait à

le

Signature

Stage (Indiquer le niveau, la discipline, lieu, dates) :

**Exemplaire à conserver par le moniteur fédéral**



## **FORMULAIRE D'ENGAGEMENT**

Je soussigné(e) (nom, prénom) :

- Prends acte :
  - que le titre de Moniteur Fédéral est un brevet spécifique délivré par la Fédération Française de Ski par délégation.
  - qu'en conséquence l'exercice plein et entier des attributions de ce diplôme ne peut s'exercer qu'au sein de la Fédération Française de Ski et de ses structures, Clubs, Comités ... et ce, à destination des seuls membres de la Fédération Française de Ski titulaire d'un titre fédéral d'adhésion en cours de validité (licence carte neige loisir, Licence carte neige compétiteur ou dirigeant, pass découverte).
- M'engage à respecter dans mes actions de formation, les dispositions du Guide des Formations Fédérales dans ses dispositions actuelles et celles qui pourront être adoptées ultérieurement résumées ainsi :
  - un enseignement bénévole au sein des structures FFS
  - au niveau de compétence déterminé par le diplôme
  - être titulaire soi-même d'une licence carte neige compétiteur ou dirigeant valide et comportant le niveau de qualification
  - aux seuls adhérents à la FFS, titulaires d'une licence carte neige loisir, compétiteur ou dirigeant en cours de validité
- prends note que le non-respect de ces dispositions est susceptible d'entraîner, notamment en cas d'accident, des suites juridiques, civiles et pénales, que ne pourrait couvrir la Fédération Française de Ski, et la perte de mes prérogatives.

Fait à

le

Signature

Stage (Indiquer le niveau, la discipline, lieu, dates) :

**Exemplaire à conserver par le responsable régional**