

Réseau des lycées Bi-Qualifiants  
Académie de Grenoble

Lycée Polyvalent R. Frison-Roche  
Chamonix Mont-Blanc

## Référentiel pour la formation biquilification - SKI ALPIN

### Les objectifs de la formation

Acquérir des compétences liées à la future activité professionnelle de moniteur de ski.

Intégrer la profession de moniteur de ski en qualité de moniteur de ski stagiaire, franchir le cap de l'examen de capacités techniques (Eurotest) et valider, si possible, les unités de formation du 1er cycle du cursus du Brevet d'Etat d'Eduteur sportif du 1er degré ski alpin.

Obtenir la Formation Générale commune aux BEES du 1er degré.

**IMPORTANT: Conditions de pratique pour le ski alpin et le snowboard : sur pistes balisées.**

### REFERENTIEL DE LA FORMATION SKI ALPIN

	Connaissances	Capacités	Attitudes
Pour mémoire extraits des Bo:EN n° 2 du 19/02/2009 et n° 4 du 29/04/2010 Education Physique et Sportive	Les informations que doit s'approprier l'élève sur les activités physiques, sur sa propre activité ou celle d'autrui. Elles recouvrent notamment les processus, les règles, le vocabulaire spécifique, les principes, les repères. Connaître, savoir que, identifier, différencier sont des exemples d'expression de ces connaissances.	Elles attestent du pouvoir d'agir dans une situation particulière et non une classe de situation. Elles s'observent dans la pratique effective, dans le déroulement de l'action ou par son résultat. Elles recouvrent les dimensions motrices ou méthodologiques et sont formulées par exemple: attaquer, faire chuter, observer...	Se définissent comme des manières d'être, de se préparer à, de se tenir pour se mettre en rapport avec le monde environnant, humain et matériel. Elles correspondent à une disposition psychologique, à un état d'esprit à l'égard de quelque chose et qq. Elles renvoient à des postures intellectuelles, affectives ou physiques. Les verbes accepter, s'opposer, assumer, coopérer, faire confiance, respecter, écouter, expérimentent certaines facettes de l'ensemble des attitudes.

Avancement dans le cursus du Bees 1er degré ski alpin : il est lié à l'âge de l'élève à son entrée en formation et à l'académie dans laquelle se situe l'établissement.

**En rouge** Les connaissances, capacités, attitudes liées à la notion de milieu spécifique

	Connaissances	Capacités	Attitudes
Niveau 1	<p>Connaître les prérogatives du moniteur de ski alpin et le cursus de formation conduisant au Bees 1 er degré ski alpin.</p> <p>Connaître l'environnement socio-économique de la pratique du ski</p> <p><b>Connaître le code de conduite du skieur sur les pistes.</b></p> <p>Connaître le vocabulaire de base ainsi que les principes des fondamentaux de la gestuelle ski alpin et snowboard</p> <p><b>Connaître les principes de base de la métamorphose de la neige et de déclenchement des avalanches</b></p> <p><b>Connaître l'échelle de risque avalanches</b></p> <p><b>Connaître les différentes techniques de recherche de victimes en avalanches.</b></p>	<p>Diminuer les sources de freinage dans les courbes décrites en recherchant la progressivité dans le pivotement des skis : neutralité du haut du corps / dosage de l'effort en pivotement / intégration de nouveaux mécanismes au déclenchement du virage / Utilisation de l'effet directionnel des skis</p> <p>Evoluer en snowboard sur des pentes faibles à moyennes en pivotant en dérapage</p> <p>Se déplacer en snowboard de façon autonome sur les remontées mécaniques.</p> <p>S'échauffer avant de s'élancer dans un tracé de compétition.</p> <p>Déterminer les passages clés d'un tracé (slalom ou géant).</p> <p>Entretien son matériel de ski alpin et de snowboard</p> <p><b>Accéder aux informations nivo-météo et les interpréter.</b></p> <p><b>Utiliser les techniques de recherche en avalanche : sondage, DVA</b></p> <p>Lire une carte ign et s'orienter pour randonner à pieds en montagne</p>	<p><b>Respecter le code de conduite du skieur et les consignes de sécurité données par l'encadrement.</b></p> <p>Etre conscient de son bagage technique et des acquisitions gestuelles à réaliser pour progresser.</p> <p>Ecouter et mettre en pratique les conseils donnés dans les séquences de formation.</p> <p>Se mobiliser dans les différents domaines de la formation: tronc commun, connaissances, technique, performance.</p> <p>Aider au tracage et à la maintenance des tracés</p> <p><b>Devenir lucide dans sa pratique personnelle du ski hors-piste (hors temps scolaire).</b></p>
Niveau 2	<p>Connaître la gestuelle ski alpin (cf. memento du ski alpin).</p> <p>Connaître la progression du ski français jusqu'à la classe 2</p> <p>Connaître la gestuelle snowboard (cf. memento du ski alpin).</p> <p>Connaître la progression du snowboard jusqu'à la classe 2</p> <p><b>Connaître le dispositif d'observation du manteau neigeux mis en place par les services des pistes des stations.</b></p> <p>Connaître les principes généraux de préparation physique en ski</p> <p><b>Valider les Uf de la formation générale commune aux BEES 1er degré (élèves en section générale).</b></p>	<p>Rechercher l'accélération dans les courbes décrites par un étalement des pressions</p> <p>Choisir et tenir des trajectoires pertinentes dans les tracés de compétition</p> <p>Analyser sa production gestuelle et démontrer la gestuelle liées aux 4 fondamentaux du ski</p> <p>Décrire succinctement et démontrer les mouvements jusqu'à la classe 2 du memento.</p> <p>Observer et analyser une séance d'enseignement animée par un moniteur d'une école de ski</p> <p>Evoluer en snowboard dans des conditions variées.</p> <p>Evoluer en snowboard en "switch" sur des pentes faibles à moyennes en pivotant en dérapage</p> <p>Réaliser des figures de base en flat: rotation glissée, ollie en trace directe, rotation sur le tail</p> <p><b>Rechercher et trouver un DVA caché dans un temps imparti.</b></p> <p>Se préparer physiquement pour une meilleure performance sur les skis</p> <p><b>Réussir le test technique ski alpin (si l'élève a 17 ans)</b></p>	<p>Elaborer une stratégie de course.</p> <p>Gérer ses émotions pour une meilleure performance dans une situation de compétition ou d'examen du Bees ski alpin.</p> <p>Se mobiliser dans les différents domaines de la formation: tronc commun, connaissances, technique et performance, pédagogie ski.</p> <p>Participer à l'analyse de ses productions gestuelles.</p>
Niveau 3	<p>Connaître la progression du ski français jusqu'à la classe 3</p> <p>Connaître la progression du snowboard jusqu'à la classe 3</p> <p>Connaître les principaux termes techniques du ski en anglais (juqu'à la classe 2)</p> <p>Connaître les principaux termes techniques snowboard en anglais</p> <p><b>Valider les Uf de la formation générale commune aux BEES 1er degré (élèves en section professionnelle).</b></p>	<p>Evoluer sur pistes balisées ou dans des parcours imposés en recherchant l'efficacité maximum par une maîtrise de la gestuelle ski alpin adaptée aux contraintes rencontrées .</p> <p>Démontrer la gestuelle ski alpin ainsi que le mouvement imposé de l'épreuve technique de l'examen préformation ski alpin (godille expert)</p> <p>Evoluer en snowboard dans des conditions variées dans des parcours imposés: boardercross, bankslalom en recherchant l'efficacité maximum par une maîtrise de la gestuelle.</p> <p>Evoluer en snowboard en "switch" dans des conditions variées sur pistes balisées</p> <p>Réaliser en snowboard des figures évoluées en flat: ollie avec rotation, rotation sur nose</p> <p>Sur des bosses de faible hauteur, réaliser des figures de base en snow: amortir, saut droit, grab</p> <p>Démontrer la gestuelle snowboard</p> <p>Observer et analyser la production gestuelle d'un autre élève.</p> <p>Définir, décrire et démontrer les mouvements ski alpin et snowboard jusqu'à la classe 2</p> <p>Construire et animer une séance de ski alpin et snowboard (jusqu'à classe 2)</p> <p>Participer à l'organisation d'une compétition de ski en assurant une des fonctions de juge FFS</p> <p><b>Rechercher et trouver plusieurs DVA cachés le plus vite possible</b></p> <p><b>Réussir la préformation ski alpin (statut de moniteur de ski stagiaire)</b></p> <p><b>Réussir les épreuves de capacités techniques (Eurotest) pour les élèves les plus âgés</b></p> <p>Construire une stratégie de déplacement adaptée à ses ressources en pilotant son matériel en fonction de la pente, du relief, de la neige, du parcours afin de réaliser avec efficacité la meilleure performance possible sur pistes balisées</p> <p>Définir, décrire et démontrer les mouvements ski et snowboard jusqu'au niveau classe 3</p> <p>Concevoir et mettre en œuvre un projet d'enseignement pour produire des effets immédiats ou différés d'un (ou des) apprenants en ski alpin et en snowboard</p> <p>Animer une séance de ski et de snowboard en anglais (niveau débutant à classe 2)</p> <p><b>Participer aux Uf du 1er cycle Ensa (selon le degré d'avancement dans le cursus du BEES ski)</b></p>	<p>Se comporter comme un professionnel responsable.</p> <p>Prise de responsabilité dans la gestion du parcours de formation</p>