

## **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>Constitution et 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
1.6	Règles générales.....	8
1.7	Les diplômes fédéraux .....	8
1.8	Conditions d'inscription .....	8
1.9	Calendrier national .....	9
1.10	Fiche d'inscription .....	9
1.11	Attestation de stage / Livret de formation .....	9
1.12	Attestation des qualités .....	9
1.13	Formation continue .....	9
1.14	Habilitation des formations initiales .....	10
1.15	Demande d'équivalence de diplôme ou de validation d'acquis de l'expérience .....	10
1.16	Rassemblement national des cadres fédéraux .....	10
1.17	Descriptif général de l'accompagnateur de club .....	11
1.18	Descriptif général du moniteur fédéral 1er degré.....	12
1.19	Descriptif général du moniteur fédéral 2ème degré .....	13
1.20	Descriptif général de l'entraîneur fédéral .....	14
1.21	Descriptif général du coach ski forme .....	15
<b>2</b>	<b>STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS SKI ALPIN .....</b>	<b>16</b>
2.1	MF1 SKI ALPIN .....	16
2.1.1	<i>Prérequis</i> .....	16
2.1.2	<i>Durée de la formation</i> .....	16
2.1.3	<i>Référentiel de formation</i> .....	16
2.1.4	<i>Prérogatives</i> .....	16
2.1.5	<i>Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i> .....	16
2.2	MF2 SKI ALPIN .....	17
2.2.1	<i>Prérequis</i> .....	17
2.2.2	<i>Durée de la formation</i> .....	17
2.2.3	<i>Référentiel de formation</i> .....	17
2.2.4	<i>Prérogatives</i> .....	17
2.2.5	<i>Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i> .....	18
2.3	MF2 Handiski .....	18
2.3.1	<i>Durée de la formation</i> .....	18
2.3.2	<i>Référentiel de formation</i> .....	18
2.3.3	<i>Prérogatives</i> .....	18
2.3.4	<i>Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i> .....	18
2.3.5	<i>Cours pratiques (volumes horaires donnés à titre d'information)</i> .....	19
2.4	ENTRAINEUR FEDERAL SKI ALPIN.....	19
2.4.1	<i>Prérequis</i> .....	19
2.4.2	<i>Prérogatives</i> .....	19
2.4.3	<i>Durée de la formation</i> .....	19
2.4.4	<i>Référentiel de formation</i> .....	19
2.5	MODULES COMPLEMENTAIRES .....	21
2.5.1	<i>Module complémentaire « Ski Forme »</i> .....	22
2.5.2	<i>Module complémentaire Hors-Piste</i> .....	22

2.5.3	Module complémentaire : formation d'accompagnement à l'initiation au Ski-Alpinisme .....	23
<b>3</b>	<b>STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEUR SNOWBOARD .....</b>	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS TELEMAR .....</b>	<b>26</b>
4.1	MF1 TELEMAR .....	26
4.1.1	Prérequis .....	26
4.1.2	Durée de la formation .....	26
4.1.3	Référentiel de formation .....	26
4.1.4	Prérogatives .....	26
4.1.5	Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information).....	26
4.2	MF2 TELEMAR .....	27
4.2.1	Prérequis .....	27
4.2.2	Durée de la formation .....	27
4.2.3	Référentiel de formation .....	27
4.2.4	Prérogatives .....	27
4.2.5	Cours théoriques (volumes horaires donnés à titre d'information).....	27
4.3	ENTRAINEUR FEDERAL TELEMAR.....	28
4.3.1	Prérequis .....	28
4.3.2	Prérogatives .....	28
4.3.3	Durée de la formation .....	28
4.3.4	Référentiel de formation .....	28
<b>5</b>	<b>STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS SKI FREESTYLE .....</b>	<b>30</b>
5.1	MF1 SKI FREESTYLE.....	30
5.1.1	Prérequis .....	30
5.1.2	Durée de la formation .....	30
5.1.3	Prérequis techniques.....	30
5.1.4	Prérogatives .....	30
5.1.5	Cours théoriques.....	30
5.1.6	Cours Techniques .....	30
5.2	MF2 SKI FREESTYLE.....	32
5.2.1	Prérequis .....	32
5.2.2	Durée de la formation .....	32
5.2.3	Prérequis techniques.....	32
5.2.4	Prérogatives .....	32
5.2.5	Cours théoriques.....	32
5.2.6	Cours Techniques (horaires minimaux donnés à titre indicatif).....	32
5.3	ENTRAINEUR FEDERAL SKI FREESTYLE .....	33
5.3.1	Prérequis .....	33
5.3.2	Objectifs .....	33
5.3.3	Formation.....	33
5.3.4	Référentiel de formation .....	33
<b>6</b>	<b>STRUCTURATION DES FORMATIONS MF ET ENTRAINEURS EN SKI NORDIQUE .....</b>	<b>35</b>
6.1	<b>SKI DE FOND .....</b>	<b>36</b>
6.1.1	MF1 SKI DE FOND.....	36
	Prérequis .....	36
	Durée de la formation .....	36
	Prérogatives .....	36
	Référentiel de formation .....	36
6.1.2	MF2 SKI DE FOND.....	37
	Prérequis .....	37
	Durée de la formation .....	37
	Prérogatives .....	37
	Référentiel de formation .....	37
6.1.3	ENTRAINEUR FEDERAL SKI DE FOND .....	38
	Prérequis .....	38
	Prérogatives .....	38
	Durée de la formation .....	38
	Référentiel de Formation .....	38
6.2	BIATHLON .....	40

6.2.1	MF1 BIATHLON .....	40
	Prérequis .....	40
	Durée de la formation .....	40
	Prérogatives .....	40
6.2.2	MF2 BIATHLON .....	40
	Prérequis .....	40
	Durée de la formation .....	40
	Prérogatives .....	41
6.2.3	ENTRAINEUR FEDERAL BIATHLON .....	41
	Prérequis .....	41
	Objectifs .....	41
	Formations .....	41
	Prérogatives .....	41
	Référentiel de Formation : .....	41
6.2.4	INITIATEUR BIATHLON TIR A 10 METRES .....	42
	Durée de la formation .....	42
6.2.5	INITIATEUR BIATHLON TIR A 50 METRES .....	43
	Durée de la formation .....	43
6.2.6	ACCOMPAGNATEUR DE CLUB BIATHLON - aide séance de tir à 50 mètres Biathlon .....	43
	Durée de la formation .....	43
6.2.7	PRATIQUE DU BIATHLON EN LOISIR (carabine 22lr).....	43
6.3	SAUT A SKI ET COMBINE NORDIQUE .....	44
6.3.1	MF1 SAUT A SKI ET COMBINE NORDIQUE.....	44
	Prérequis .....	44
	Durée de la formation .....	44
	Prérogatives .....	44
6.3.2	MF2 SAUT A SKI ET COMBINE NORDIQUE.....	44
	Prérequis .....	44
	Durée de la formation .....	44
	Prérogatives .....	45
6.3.3	ENTRAINEUR FEDERAL SAUT A SKI ET COMBINE NORDIQUE .....	45
	Prérequis .....	45
	Prérogatives .....	46
	Durée de la formation .....	46
	Référentiel de Formation : .....	46
6.4	ROLLERSKI .....	47
6.4.1	MF1 ROLLERSKI .....	47
	Prérequis .....	47
	Durée de la formation .....	47
	Prérogatives .....	47
	Référentiel de formation .....	47
6.4.2	MF2 ROLLERSKI .....	48
	Prérequis .....	48
	Durée de la formation .....	48
	Prérogatives .....	48
	Référentiel de formation .....	48
<b>7</b>	<b>STRUCTURATION DES FORMATIONS EN SKI DE RANDONNEE .....</b>	<b>50</b>
7.1	MF1 ski de randonnée .....	50
7.1.1	Prérequis .....	50
7.1.2	Durée de la formation .....	50
7.1.3	Prérogatives .....	50
7.1.4	Formation .....	50
7.2	MF2 ski de randonnée .....	51
7.2.1	Prérequis .....	51
7.2.2	Durée de la formation .....	51
7.2.3	Prérogatives .....	51
7.2.4	Formation .....	51
7.3	LES FORMATEURS SKI DE RANDONNEE .....	52
7.3.1	Prérequis .....	52
7.3.2	Durée de la Formation.....	52
7.3.3	Prérogatives .....	52

7.3.4	Formation.....	52
7.4	Référentiel de compétences MF1 / MF2.....	53
<b>8</b>	<b>STRUCTURATION DES FORMATIONS EN SKI DE RANDONNEE NORDIQUE .....</b>	<b>56</b>
8.1	MF1 ski de randonnée nordique.....	56
8.1.1	Prérequis.....	56
8.1.2	Durée de la formation.....	56
8.1.3	Prérogatives.....	56
8.1.4	Référentiel de Formation.....	56
8.1.5	Évaluation.....	56
8.1.6	Organisation de la formation.....	56
8.1.7	Encadrement.....	56
8.2	MF2 Ski de Randonnée nordique.....	57
8.2.1	Prérequis.....	57
8.2.2	Durée de la formation.....	57
8.2.3	Prérogatives.....	57
8.2.4	Référentiel de Formation.....	57
8.2.5	Évaluation.....	57
8.2.6	Organisation de la formation.....	57
8.2.7	Encadrement.....	57
<b>9</b>	<b>COACH SKI FORME .....</b>	<b>58</b>
9.1	STRUCTURATION DE LA FORMATION COACH SKI FORME.....	58
9.1.1	Objectifs.....	59
9.1.2	Prérequis.....	59
9.1.3	Formation.....	59
9.1.4	Référentiel de contenus de formation.....	59
<b>10</b>	<b>ANNEXES .....</b>	<b>60</b>
10.1	Responsables régionaux formations des cadres.....	60
10.2	Annexe 1 : Formulaire d'inscription et validation à un stage.....	60
10.3	Annexe 3 : Formulaire de demande d'équivalence, de validation d'acquis, ou d'allègement de formation.....	60
10.4	Annexe 4 : Feuille de résultats - Stage de formation.....	60
10.5	Annexe 5 : Formulaire d'engagement.....	60
10.6	Annexe 6 : Formulaire d'Habilitation de formations initiales (voir point 1.14).....	60

# 1 PRESENTATION GENERALE

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

950 clubs environ ont déposé leurs statuts à la FFS.

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

106 000 adhérents pratiquant le ski alpin, le ski nordique, le ski Freestyle, le snowboard, le ski de vitesse, le ski de randonnée, le télémark, le ski sur herbe... sont regroupés au sein de la Fédération Française de Ski

## 1.2 Formation des cadres

Elle est très fortement impliquée dans la politique de développement de la Fédération à travers l'organisation de la pratique, l'accès à celle-ci et sa gestion au plan technique, pédagogique et sécuritaire. Elle est impliquée également dans la pratique sportive de la Fédération notamment par l'incitation à la pratique compétitive dans les clubs.

Elle concerne :

- Les professionnels,
- Les officiels,
- Les accompagnateurs de club, les moniteurs et entraîneurs fédéraux, les coachs Ski-Forme
- 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 à 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 Constitution et Rôle de la commission nationale formation des cadres

- Elle est constituée, outre son président et ses deux vice-présidents, de tous les responsables régionaux formation des cadres toutes disciplines ainsi que d'un certain nombre de personnes chargées de missions dans des domaines particuliers.
- Elle impulse, avec les Comités de Ski, la politique de Formation des Cadres pour toutes les disciplines.
- Elle coordonne et valide toutes les actions de formation en liaison avec les Responsables de toutes les disciplines concernées et la Direction Technique Nationale.
- Elle compose et diffuse, auprès des Comités de Ski, le calendrier national des formations.
- 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 avec l'aide des Comités et en relation avec le pôle fédéral de la FFS, un listing national de tous les cadres fédéraux en activité. 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.
- Elle rend compte de ses activités en tant que de besoin au Comité Directeur de la Fédération.

## 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 (traitement des demandes dans les deux mois suivant le dépôt des dossiers.)

### Composition

- Le Président de la FFS ou son représentant,
- Le Président de la Commission nationale formation des cadres 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 en tant que de besoin et au minimum une fois par an pour la mise à jour des critères d'équivalence ainsi que pour le bilan général annuel. Le Jury National se réserve le droit de faire appel à des compétences extérieures s'il juge cela nécessaire.

## 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.

- L'Accompagnateur de club est organisé par les Comités de Ski ou par le club après accord du comité de ski.
- Le Moniteur Fédéral 1<sup>er</sup> degré est organisé par les Comités de Ski après accord de la Commission nationale formation des cadres.
- 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 sous la tutelle directe de la commission nationale.
- le Coach ski forme est organisé par la DTN
- Les « passerelles » sont organisées par la Structure Nationale ou par un Comité de Ski, après accord de la Commission nationale formation des cadres
- Des exceptions existent toutefois pour les disciplines à faible volume de candidats (télémark, randonnée, tir) qui sont organisée sous la tutelle directe de la commission nationale.

L'accès à une qualification nécessite dans la plupart des cas la possession d'une qualification d'un niveau directement inférieur (exemple : pour accéder au MF2, il faut être titulaire du MF1. A contrario, l'accès au MF1 ne nécessite pas la possession de l'accompagnateur de club)

### Les modules complémentaires

- Ces modules complémentaires permettent d'obtenir des connaissances et des compétences élargies nécessaires à l'encadrement de certaines activités.
- D'autres modules complémentaires pourront éventuellement être créés en fonction des besoins ressentis dans les clubs de la FFS.

§ voir descriptif en 2.5

### 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 si son niveau technique et/ou pédagogique n'est pas suffisant afin d'obtenir la qualification recherchée.

## 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 aux formations continuées les MF1 et MF2 en activité dans son club, en lien avec le responsable régional formation des cadres.

Prérequis minimum : être MF2 dans la discipline concernée.

- **Formateur régional** : dans son Comité de Ski et sous la responsabilité du responsable Comité formation des cadres, il organise et gère les stages de formation de cadres MF1 et MF2. Il organise et gère les formations continuées de la commission Comité formation des cadres. Il peut encadrer les formations continuées des MF1 et MF2 en activité dans les clubs de son comité à la condition d'être en possession, au minimum, d'une qualification valide directement supérieure à celle qu'il encadre (voir infra).

Prérequis minimum : être MF2 dans la discipline concernée.

- **Formateur national** : au niveau national, et en priorité dans son Comité de Ski de rattachement et sous la responsabilité de son responsable comité formation des cadres, il encadre les stages de formation initiale MF1 et MF2. Il encadre les formations continuées 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) avec mesure dérogatoire pour le niveau requis devant être directement supérieur.

Quel que soit son niveau (club, régional ou national) le formateur est habilité s'il a participé à 2 jours de coordination organisée par la DTN. Les CTS font l'objet d'une information spécifique diffusée par la DTN.

Cette coordination 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 met pas en œuvre de processus d'évaluation technique et pédagogique et ne remet donc en aucun cas en question les compétences d'enseignement des formateurs. Il est toutefois obligatoire d'y participer et d'adhérer aux différentes directives techniques nationales émanant du Département Sportif et Scientifique (DSS) de la Fédération Française de Ski, notamment pour ce qui concerne le dispositif Pass'Neige pour valider l'agrément des formateurs, quelle que soit la formation initiale (BEES, DE, Entraîneur Fédéral, Moniteur Fédéral).

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

Avec l'accord du responsable comité 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 une formation continue.

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

Il est souhaitable 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.

## 1.6 Règles générales

C'est un encadrement ou 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.

La présence effective d'un cadre de la fédération pendant toute la durée d'un stage de formation MF1, MF2 ou Entraîneur fédéral est indispensable et obligatoire.

Ce cadre de la FFS est l'unique responsable du déroulement du stage au regard de la FFS, le ou les professionnels étant présents pour, d'une part, apporter aux stagiaires leurs connaissances, leurs compétences et leur expérience et, d'autre part, assurer dans le cadre de l'obligation de moyens qui leur incombe la sécurité de l'ensemble des participants.

Ce cadre fédéral est le garant de l'application de la politique fédérale.

## 1.7 Les diplômes fédéraux

Ils sont organisés sur plusieurs niveaux :

- L'Accompagnateur de Club, pour l'aide à la gestion d'un groupe de skieurs encadré par un MF
- Le Moniteur Fédéral 1er degré, pour l'initiation
- Le Moniteur Fédéral 2ème degré, pour le perfectionnement
- L'Entraîneur Fédéral, pour l'entraînement
- Le Coach ski forme, pour le sport santé
- Dans certaines disciplines (ex : biathlon) des diplômes spécifiques sont créés afin de répondre à des besoins d'encadrement particuliers de la discipline (ex : tir)

Afin de favoriser le perfectionnement des licenciés, tant loisir que compétiteur, par une prise de conscience, en continu et sans examen, de ses habiletés techniques, comportementales, physiques et mentales propres à chaque niveau de pratique, la Commission nationale de formation des cadres vous invite expressément à mettre en œuvre lors des formations précitées le dispositif « Pass'Neige » qui devient ainsi le socle de nos formations.

Ce dispositif « Pass'Neige » intégré dans le Projet Sportif Fédéral (PSF 2020-2023) comme dans le Projet de Performance Fédéral (PPF 2018-2022) devra ensuite être très rapidement mis en place dans l'ensemble des clubs pour que tous les licenciés puissent en bénéficier. Ce dispositif spécifique permettant un suivi sur le long terme des skieurs et qui s'adresse exclusivement aux licenciés de la FFS, ne se substitue pas au Mémento de l'enseignement du Ski Français qui reste le référentiel technique de l'apprentissage du ski.

## 1.8 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 et le ski de randonnée nordique, 18 ans et l'Accompagnateur de club, 16 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).



## **1.9 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.

## **1.10 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 au comité de rattachement à l'attention du coordonnateur formation des cadres de la discipline concernée qui la valide et la fait suivre au comité organisateur. (Un double pouvant être envoyé en parallèle au comité organisateur pour garantir la prise en compte de la demande).

## **1.11 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 dernier au Président de son club.

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

En cas de réussite, cette attestation permet d'encadrer dès la fin du stage et décline sa qualité.

En cas d'échec, le candidat, après en avoir été informé par le formateur, devra suivre tout ou partie d'un nouveau stage pour obtenir la qualification recherchée.

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.

## **1.12 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 des comités.

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

Entre le moment où la personne a suivi et réussi son stage de formation et le moment où il reçoit sa nouvelle licence avec la mention de sa ou ses nouvelles qualités il s'écoule un certain temps ; le cadre est couvert, l'attestation de stage mentionnant sa nouvelle qualité et les prérogatives associées certifient sa qualité de diplômé fédéral.

## **1.13 Formation continue**

La Formation continue est une obligation pour tous les cadres fédéraux sauf pour l'accompagnateur de club.

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.

Pour des raisons inhérentes à la sécurité des licenciés encadrés par un titulaire du module hors-piste, la formation continue liée à ce module devra impérativement comporter une évaluation (acquis/ non acquis) portant sur ses capacités à effectuer une recherche avec DVA.

Les modalités de cette évaluation sont identiques à celles définies dans le corpus de la formation initiale de ce module (f 2.5.2)

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 comité chargée de la formation des cadres (accord préalable à demander au Président de ladite Commission).
- **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 – TELEMARQUE – HANDISKI - SKIFORME
- **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

### **1.14 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. En cas de nouveaux besoins nécessitant la mise en place de nouveaux stages en cours de saison, ceux-ci sont ajoutés au calendrier national après validation de la commission nationale »

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

Tout licencié peut faire une demande de validation d'acquis d'expérience ou d'équivalence de diplôme.

Un dossier est à composer (voir formulaire en annexe à la fin du document) et à renvoyer au Responsable comité de la 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.

### **1.16 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.

## 1.17 Descriptif général de l'accompagnateur de club

INTITULE	ACCOMPAGNATEUR DE CLUB
<b>Prérogatives</b>	<p>Cette qualification permet à son titulaire d'aider un moniteur fédéral dans ses activités d'organisation d'une sortie du club ou/et dans l'encadrement d'un groupe de skieurs placé sous sa responsabilité. L'accompagnateur ne peut être seul avec un groupe sur la piste sauf en cas de circonstances exceptionnelles liées à des problèmes sécuritaires. Il est placé sous la responsabilité directe d'un moniteur fédéral qui assume l'entière responsabilité du groupe et assure l'encadrement de celui-ci ainsi que l'enseignement adapté au niveau technique et physique des participants.</p> <p>Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.</p>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être licencié dans un club FFS.</li><li>• Être âgé de 16 ans révolus à la date d'entrée en formation.</li></ul>
<b>Organisation</b>	Régionale après accord de la Commission Nationale Formation des Cadres.
<b>Encadrement</b>	Formateurs régionaux
<b>Formation</b>	<b>Durée et contenus</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Une journée en salle</li><li>• Notions élémentaires de sécurité dans les différents domaines de la vie du club</li><li>• Règles de conduite des usagers des pistes</li><li>• Rôle et prérogatives d'un serre file</li><li>• Accompagnement lors d'une compétition</li><li>• Prise en charge des transports</li><li>• Organisation et fonctionnement d'un club</li><li>• Sensibilisation à l'adhésion, à la prise de la licence dirigeant obligatoire</li></ul>
<b>Durée de validité</b>	Pas de limite dans le temps et pas d'obligation de participation à une formation continuée

## 1.18 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><li>• Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)</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.</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, d'une journée au minimum tous les 3 ans ou à une formation initiale d'un niveau supérieur (dans les trois ans)

(\*) 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.

## 1.19 Descriptif général du moniteur fédéral 2ème 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 avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 pendant au moins une saison.</li> <li>• Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)</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.</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 d'une journée au minimum tous les 3 ans, ou à une formation initiale d'entraîneur fédéral ou de coach ski forme (dans les trois ans).

## 1.20 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 du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)</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 (sur la base de 5 jours avec 8h de formation par jour soit 40h) « préparation physique et approche théorique de l'entraînement » <b>commune à toutes les disciplines</b> et une semaine (sur la base de 5 jours avec 8h de formation par jour soit 40h) 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>• Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (jusqu'au 16 Octobre 2019)</li> <li>• Des modes d'évaluation supplémentaires mis en œuvre spécifiquement par discipline (exemples : traceur de club, juge de compétition, 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, d'une journée au minimum tous les 3 ans.</p>

## 1.21 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 du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un 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 obligatoire.</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 multi glisse sur neige » Un stage en situation 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, validé par la Commission Nationale.</li> <li>• Validation annuelle du président du club qui atteste de l'encadrement du stage en situation 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, d'une journée au minimum tous les 3 ans.</p>

### 2.1 MF1 SKI ALPIN

#### 2.1.1 Prérequis

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation
- 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 alpin.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

#### 2.1.2 Durée de la formation

---

6 jours

#### 2.1.3 Référentiel de formation

---

- Domaines techniques et pédagogique spécifiques (ski alpin)  
Le dispositif « Pass'Neige » avec notamment ses repères de développement des compétences techniques, physiques, comportementaux et mentaux adaptés au niveau du stage, devra servir de socle lors de cette formation afin qu'il puisse ensuite être utilisé lors des séances d'enseignement ou d'entraînement réalisées par les encadrants dans leur club. Ce dispositif spécifique ne se substitue pas au Mémento de l'enseignement du Ski Français qui reste le référentiel technique de l'apprentissage du ski.
- 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

#### 2.1.4 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.

#### 2.1.5 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) : contenus à proposer sur le terrain.
- Conduites à tenir dans le cadre de l'encadrement de groupe
- Introduction à la nivologie et météorologie : contenus à proposer sur le terrain.
- Protection de la nature. Sensibilisation au développement durable : contenus à proposer sur le terrain.

##### Physiologie (2 h)

- L'origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Informations sur les conduites dopantes dans la pratique sportive



## **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 travaux pratiques (1h)**

## **2.2 MF2 SKI ALPIN**

### **2.2.1 Prérequis**

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 18 ans à la date d'entrée en formation.
- 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 Alpin.
- Être titulaire du MF1 Ski Alpin et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 Ski Alpin pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

### **2.2.2 Durée de la formation**

---

6 jours

### **2.2.3 Référentiel de formation**

---

- Domaines techniques et pédagogique spécifiques (ski alpin).  
Le dispositif « Pass'Neige » avec notamment ses repères de développement des compétences techniques, physiques, comportementaux et mentaux adaptés au niveau du stage, devra servir de socle lors de cette formation afin qu'il puisse ensuite être utilisé lors des séances d'enseignement ou d'entraînement réalisées par les encadrants dans leur club. Ce dispositif spécifique ne se substitue pas au Mémento de l'enseignement du Ski Français qui reste le référentiel technique de l'apprentissage du ski.
- 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

### **2.2.4 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 2016.

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.

## 2.2.5 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
- Traumatologie associée au ski (statistiques de l'association des médecins de montagne)

### Technique (1 h 30)

- Les fondamentaux de la glisse sur neige (support : Pass'Neige). 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) : contenus à proposer sur le terrain.

### Sécurité (sur le terrain) (1 h)

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

### Préparation et entretien du matériel en travaux pratiques (1h 30)

## 2.3 MF2 Handiski

**Prérequis :** Le MF2 Handiski nécessite pour les candidats d'être titulaire du MF1 ski alpin et d'avoir validé l'abécédaire proposé par la Fédération Française Handisport.

### 2.3.1 Durée de la formation

---

- Stage Handiski spécifique : 6 jours
- Une journée d'encadrement avec un public en situation de handicap attestée par le président de la structure d'accueil

### 2.3.2 Référentiel de formation

---

- Abécédaire défini par la Fédération Française Handisport (le socle commun des connaissances handisports)
- Document technique et pédagogique spécifique « handiski » produit par la FFS

### 2.3.3 Prérrogatives

---

Encadrer bénévolement les licenciés handicapés physiques et sensoriels sur pistes balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe et dans un objectif d'autonomie de pratique en fonction du profil de chacun.

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

---

#### - Connaissance des publics en situation de handicap

Adaptations de la pratique en lien avec le handicap

Prévention des facteurs de risque

#### - Cadre juridique et réglementaire

Connaissance de la réglementation spécifique liée à l'activité

#### - Matériel et adaptations (en continu durant le stage)

Connaissance, entretien et réglage du matériel en lien avec le type de pratique

#### - Principes de perception/actions du skieur

-Aspects physiologiques sur l'origine de l'énergie utilisée durant les pratiques physiques : applications pratiques

### 2.3.5 Cours pratiques (volumes horaires donnés à titre d'information)

---

- Principes d'action en ski appliqué au public debout autonome, assis autonome.
- Initiation aux appareils semi-autonomes et hybrides et moyens de simulation des handicaps
  - Uniski
  - Dualski
  - Kartski / Snowkart
  - Bi-unique / Access
  - Grands stabilos
  - Moyen de simulation « déficience visuelle »
  - Moyen de simulation « déficience auditive »
- Mises en situations pédagogiques

## 2.4 ENTRAINEUR FEDERAL SKI ALPIN

### 2.4.1 Prérequis

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être présenté par le Président du club.
- Être Moniteur Fédéral 2ème degré Ski Alpin ou avoir réussi le stage pratique compétitive du Diplôme d'Etat (DE).
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

### 2.4.2 Prérogatives

---

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

### 2.4.3 Durée de la formation

---

Etapes obligatoires pour valider le diplôme :

- 2 modules :
  - Module théorie et préparation physique : 5 jours (commun à toutes les disciplines)
  - Module spécifique sur neige : 5 jours
- Traceur Club ou régional
- Juge de compétition
- Dossier pédagogique d'expérience en structure d'entraînement.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (jusqu'au 16 Octobre 2019)

### 2.4.4 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 ont pour objectif l'apprentissage du ski. Les diplômes de traceur Régional et traceur National correspondent à des compétences et des prérogatives de traceur réglementaire lors des compétitions respectivement régionales et nationales.

Le traceur club est une formation certifiante pour les moniteurs et entraîneurs fédéraux en formation qui ont besoin au préalable d'un apprentissage initial des notions de traçage.

-> **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 règlementaire 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'écart (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>

## 2.5 MODULES COMPLEMENTAIRES

A ce jour, trois modules complémentaires ont été créés et peuvent être suivis par les titulaires d'un MF1, MF2 et EF, toutes disciplines confondues pour le module « Ski Forme » et par les titulaires du MF2 Ski Alpin, Snowboard, Télémart pour le module « Hors-piste »

Ces modules complémentaires permettent d'obtenir des connaissances et des compétences élargies nécessaires à l'encadrement de certaines activités.

Le module « Ski Forme » est un prérequis pour intégrer le cursus « Coach Ski Forme ».

D'autres modules complémentaires pourront éventuellement être créés en fonction des besoins ressentis dans les clubs de la FFS.

## 2.5.1 Module complémentaire « Ski Forme »

---

Ce module est accessible à tous les moniteurs et entraîneurs fédéraux. Il permettra d'encadrer les Parcours « Ski Forme ». (Batterie de test « Ski Forme »).

### Durée minimale

2 jours

### Thèmes couverts

Fil conducteur : « le ski au service du développement personnel »

Cette formation présente les actions « Ski Forme » de la FFS qui permettent de développer le bien être des pratiquants par la pratique des activités de glisse proposées par la FFS mais aussi les activités hors neige.

Découverte et capacité à faire passer les tests « Ski Forme » de la FFS (Parcours « Ski Forme »)

Les informations diffusées lors de cette formation permettent de connaître les objectifs, les contenus du cursus coach ski forme en matière de prévention.

### Contenus abordés

- approche des enjeux de sport santé et des facteurs de prévention spécifique aux disciplines de la FFS.
- mise en place de situations collaboratives sur neige et hors neige
- éducation posturale (étirements, placement, etc)
- mise en place d'un kit d'auto évaluation spécifique de l'état de forme du skieur

## 2.5.2 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

### Thèmes couverts par cette formation

- 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.

La formation suivie lors de ce module doit 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.

Une **épreuve éliminatoire de recherche de victime(s) en avalanche avec DVA** (Détecteur de Victimes d'Avalanche) est organisée dans la phase finale de la formation. 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. Compte tenu de la durée relativement courte de cette formation, il est vivement recommandé aux candidats se présentant au stage hors-piste d'avoir pris connaissance du fonctionnement du DVA utilisé au cours du stage avant le début de celui-ci. Par ailleurs, du fait du caractère spécifique de l'évolution en hors-piste, il est également recommandé aux stagiaires de se présenter au stage avec bon niveau physique. 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 : un carré d'environ 50 m de côté 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 et dégager 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.)

## **2.5.3 Module complémentaire : formation d'accompagnement à l'initiation au Ski-Alpinisme**

---

### **Définition :**

Le « ski-alpinisme » est l'appellation la plus usitée pour la pratique du ski de randonnée sur des itinéraires balisés qui peuvent être sécurisés et préparés à des fins d'entraînement physique ou d'une pratique compétitive. (Délégation de cette activité attribuée à la FFME par arrêté du 15/12/2008).

### **Objectifs de la mise en place de cette formation :**

- Permettre à l'accompagnant en ski-alpinisme d'initier dans les clubs les licenciés intéressés par le ski-alpinisme. Ce stage permet d'acquérir des notions d'entraînement et de connaissance de l'activité notamment d'ateliers spécifiques et d'évoluer vers une recherche de la performance à quelque niveau que ce soit.
- Développer une discipline complémentaire au cursus « ski forme ».

### **Intitulé du stage : « Formation d'accompagnement à l'initiation au ski-alpinisme »**

### **Prérogatives :**

Cette formation permet à son titulaire d'organiser et de faire découvrir la pratique du ski-alpinisme sur pistes ou itinéraires balisés et/ou tracés spécifiquement pour cette activité, de proposer et conseiller des programmes d'entraînements adaptés au niveau technique et physique des participants. Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

### **Prérequis :**

- Posséder la licence FFS Dirigeant ou compétiteur de l'année en cours
- Être titulaire du MF1 Ski Alpin, Telemark, ski de randonnée ou ski de randonnée nordique.

- Être âgé de 18 ans révolus à la date d'entrée en formation.
- Posséder le PSC1 ou tout autre diplôme équivalent.
- Être présenté par le Président du club auquel il appartient.
- Pouvoir justifier d'une expérience de l'activité ski-alpinisme, certifiée par le Président du Club.

**Organisation :**

Nationale ou Régionale après accord de la Commission nationale formation des cadres.

**Encadrement :**

Formateurs FFS habilités.

**Formation (Contenus) :**

**Durée :**

3 jours

**« Matériel et utilisation » :**

- Matériel choix, réglage et entretien des skis (TP)
- Sécurité (consignes d'organisation, appel de secours, conduite à tenir, maniement DVA) (théorie et pratique)

**« Développement des capacités » :**

- Physiologie de l'effort (théorie)
- Méthode de progression des capacités physiques (théorie)
- Méthode de progression des habiletés mentales (pratique)
- Mise en place de séances sur le terrain (montée et descente) (pratique)

**« Règlementation et cadre de développement » :**

- Rappels réglementation et jurisprudence de la pratique (théorie)
- Règlementation interne des exploitations (théorie)
- Développement de la pratique (théorie)
- Information Ski forme sport santé (théorie)

**Durée de validité :**

Pas de limite dans le temps.

La validité des prérogatives est soumise à obligation de participation à une formation continuée dédiée à la pratique a raison d'une journée minimum tous les 3 ans.



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

Les prérequis, 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.

## 4 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.

### 4.1 MF1 TELEMAR

#### 4.1.1 Prérequis

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation
- 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 Telemark.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

#### 4.1.2 Durée de la formation

---

5 jours

#### 4.1.3 Référentiel de formation

---

Domaine technique spécifique

#### 4.1.4 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.

#### 4.1.5 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) : contenus à proposer sur le terrain.
- Conduites à tenir dans le cadre de l'encadrement de groupe
- Introduction à la nivologie et météorologie : contenus à proposer sur le terrain.
- Protection de la nature. Sensibilisation au développement durable : contenus à proposer sur le terrain.

##### Physiologie (2 h)

- L'origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Informations sur les conduites dopantes dans la pratique sportive

##### Pédagogie (1h 30)

- Le concept d'apprentissage et les 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 travaux pratiques (1h)

### 4.2.1 Prérequis

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 18 ans à la date d'entrée en formation.
- 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 Telemark.
- Être titulaire du MF1 Telemark et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 Telemark pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

### 4.2.2 Durée de la formation

---

5 jours

### 4.2.3 Référentiel de formation

---

Domaine technique spécifique

### 4.2.4 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 de formation « 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.

### 4.2.5 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
- 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)

## 4.3 **ENTRAINEUR FEDERAL TELEMARK**

### 4.3.1 **Prérequis**

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être présenté par le Président du club.
- Être Moniteur Fédéral 2ème degré Telemark ou avoir réussi le stage pratique compétitive du Diplôme d'Etat (DE).
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

### 4.3.2 **Prérogatives**

---

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

### 4.3.3 **Durée de la formation**

---

Etapes obligatoires pour valider le diplôme :

- 2 modules :
  - module théorie et préparation physique : 5 jours (commun à toutes les disciplines)
  - module spécifique sur neige : 5 jours

(Ce dernier module peut être couplé avec celui du ski alpin selon les effectifs)

- Dossier pédagogique d'expérience en structure d'entraînement
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (jusqu'au 16 Octobre 2019)

### 4.3.4 **Référentiel de formation**

---

#### ➤ **MODULE SPECIFIQUE TELEMARK**

- Domaine des connaissances générales
  - Règlements internationaux
  - Organisation de courses
  - Matériel et fartage spécifique 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')**

### 5.1 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 s'obtient à partir du MF1 ski alpin par une formation complémentaire spécifique de 2 jours portant sur l'organisation de la sécurité sur les modules de freestyle. I

#### 5.1.1 Prérequis

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation
- 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 Freestyle.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

#### 5.1.2 Durée de la formation

---

2 jours (16 heures au total : théorie et pratique)

#### 5.1.3 Prérequis techniques

---

- **MF1 ski alpin**
- Niveau technique requis des enseignants bénévoles : Classe 4 (réf mémento ski alpin 2016).

#### 5.1.4 Prérogatives

---

- Encadrer en sécurité et 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 et parcours balisées de difficulté adaptée aux capacités des membres du groupe, notamment au sein des « snowparks » ou « espaces Freestyle ».
- Le niveau technique des skieurs encadrés se limitera à l'initiation dans chaque discipline. Les étapes d'initiation seront définies par la FFS (Pass neige)
- Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

#### 5.1.5 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

#### 5.1.6 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

## 5.2 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.

### 5.2.1 Prérequis

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 18 ans à la date d'entrée en formation.
- 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 Freestyle.
- Être titulaire du MF1 Ski Freestyle et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 Ski Freestyle pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

### 5.2.2 Durée de la formation

---

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

### 5.2.3 Prérequis techniques

---

MF1 ski Freestyle

### 5.2.4 Prérogatives

---

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

### 5.2.5 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
- Être 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

### 5.2.6 Cours Techniques (horaires minimaux donnés à titre indicatif)

---

#### Gymnastique (4h)

- L'échauffement du freestylers
- 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).

## 5.3 **ENTRAINEUR FEDERAL SKI FREESTYLE**

### 5.3.1 Prérequis

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être présenté par le Président du club.
- Être Moniteur Fédéral 2ème degré Ski Freestyle ou avoir réussi le stage pratique compétitive du Diplôme d'Etat (DE).
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

### 5.3.2 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

### 5.3.3 Formation

---

Etapas obligatoires pour valider le diplôme :

- 2 modules :
  - module théorie et préparation physique » : 5 jours (commun à toutes les disciplines)
  - module spécifique sur neige : 5 jours
- Juge de compétition
- Dossier pédagogique d'expérience en structure d'entraînement.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (jusqu'au 16 Octobre 2019)

### 5.3.4 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

### **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')**

### ➤ **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 régional ou national (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 passés indépendamment des formations des moniteurs fédéraux.

## 6.1 SKI DE FOND

### 6.1.1 MF1 SKI DE FOND

#### Prérequis

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation
- 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 de fond.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

#### 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 :

- Être 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 : contenus à proposer sur le terrain.
- Protection de la nature. Sensibilisation au développement durable : contenus à proposer sur le terrain.

##### Physiologie :

- Origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Informations sur les conduites dopantes dans la pratique sportive

##### 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.

## 6.1.2 MF2 SKI DE FOND

### Prérequis

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 18 ans à la date d'entrée en formation.
- 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 de fond.
- Être titulaire du MF1 Ski de fond et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 Ski de fond pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

### 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
- 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-PassNeige)  
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 :**

- Être capable de proposer des situations évolutives en patinage et en classique, axées sur l'interaction des fondamentaux techniques : gestion des déséquilibres, gestion des rotations, gestion des impulsions et des allègements surpressions, 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.

### 6.1.3 ENTRAINEUR FEDERAL SKI DE FOND

#### Prérequis

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être présenté par le Président du club.
- Être Moniteur Fédéral 2ème degré Ski de fond ou avoir réussi le stage pratique compétitive du Diplôme d'Etat (DE).
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

#### Prérogatives

---

- 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

#### Durée de la formation

---

Etapas obligatoires pour valider le diplôme :

- 2 modules :
  - « module théorie et préparation physique » : 5 jours (commun à toutes les disciplines)
  - « module spécifique sur neige : 5 jours
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (jusqu'au 16 Octobre 2019)

#### 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 :**

- Être 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 :**

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

##### **Règlements des compétitions :**

- Juge de compétition

##### **Lutte antidopage :**

- Formation « Escorte anti-dopage »

## 6.2 BIATHLON

**NB : il est rappelé que les diplômes fédéraux de Biathlon ne s'adressent qu'à l'encadrement des licenciés FFS dans le cadre de programmes d'activités définis par les structures fédérales (comités, clubs, etc.). En conséquence, les diplômes fédéraux concernés ne permettent pas un accès à titre privé des stades de Biathlon existant sur le territoire.**

### 6.2.1 MF1 BIATHLON

---

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

#### Prérequis

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation
- 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 Biathlon.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

#### Durée de la formation

---

MF1 Ski de fond : 6 jours

Initiateur Biathlon de Tir à 10 m : 2 jours (cf. 6.2.4)

#### 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).

### 6.2.2 MF2 BIATHLON

---

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

#### Prérequis

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 18 ans à la date d'entrée en formation.
- 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 Biathlon.
- Être titulaire du MF1 Biathlon et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 Biathlon pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

#### 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.

### ➤ **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.

## 6.2.3 ENTRAINEUR FEDERAL BIATHLON

### Prérequis

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être présenté par le Président du club.
- Être Moniteur Fédéral 2ème degré Biathlon ou avoir réussi le stage pratique compétitive du Diplôme d'Etat (DE).
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

### 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

---

Etapes obligatoires pour valider le diplôme :

- 2 modules :
  - « module théorie et préparation physique » : 5 jours (commun à toutes les disciplines)
  - « module spécifique sur neige : 5 jours
- Attestation de formation aux premiers secours
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (jusqu'au 16 Octobre 2019)

## 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

#### **6.2.4 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.

## 6.2.5 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.

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

---

L'Accompagnateur de club est placé sous la responsabilité technique et pédagogique directe d'un moniteur fédéral 2ème degré Biathlon (MF2 Biathlon) et/ou Entraîneur Fédéral Biathlon (EF Biathlon) et/ou un entraîneur professionnel de ski club. L'encadrement s'assure d'un enseignement adapté au niveau technique et physique des participants.

### 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.

## 6.2.7 PRATIQUE DU BIATHLON EN LOISIR (carabine 22lr)

---

La pratique loisir du biathlon tir à 50 mètres dans une structure fédérale nécessite l'encadrement d'un cadre titulaire du monitorat fédéral biathlon 2° ou du diplôme d'état ski nordique (ou équivalent).

Sous réserve d'être détenteur d'une License FFS compétiteur ou dirigeant en cours de validité, l'acquisition d'une carabine de biathlon 22lr dans le cadre d'une pratique du biathlon en loisir est soumise à l'obtention des deux diplômes suivants :

- INITIATEURS TIR 10m BIATHLON (7.3.4)
- ACCOMPAGNATEUR DE CLUB BIATHLON TIR 50m (7.3.6)

L'obtention de ces deux diplômes est le prérequis pour la délivrance de l'Attestation Fédérale de Pratiquant nécessaire à la déclaration d'une arme à feu de classe C en Préfecture (Conformément à l'article 43 du décret n°2013-700 du 30 juillet 2013).

### 6.3.1 MF1 SAUT A SKI ET COMBINE NORDIQUE

#### Prérequis

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation
- 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 saut à ski et du combiné nordique.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

#### Durée de la formation

---

6 jours :

- 2 jours en stage présentiel centralisé

- 4 jours de mise en situation pratique et d'observation au tremplin et en ski de fond sous tutelle d'un formateur-entraîneur.

Ce stage est ouvert à toute personne titulaire d'une licence compétiteur ou dirigeant et ne nécessite aucun prérequis technique particulier.

#### Prérogatives

---

Accompagner un Moniteur Fédéral 2<sup>e</sup> degré, un Entraîneur Fédéral ou un entraîneur professionnel dans l'organisation de la sécurité et de la surveillance des séances de saut à ski (HS35 maxi) et de ski de fond proposées à un groupe de skieurs dans le cadre des activités proposées par une structure fédérale.

Nb : Ce module constitue un prérequis pour accéder au MF2 SAUT ET COMBINE NORDIQUE.

\*Les MF1 acquis jusqu'en novembre 2018 seront validés MF2 sous réserve de l'appropriation de contenus théoriques MF1/ MF2 disponibles sur la chaîne ski CANAL SPORT : <https://ski.canal-sport.fr/fr/ski-diplomes-federaux> )

### 6.3.2 MF2 SAUT A SKI ET COMBINE NORDIQUE

#### Prérequis

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 18 ans à la date d'entrée en formation.
- 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 Saut à Ski et du Combiné Nordique.
- Être titulaire du MF1 Saut à Ski et Combiné Nordique et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 Saut à Ski et Combiné Nordique pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)
- 

#### Durée de la formation

---

6 jours

Le titre de juge régional est demandé pour finaliser le diplôme de MF

#### Prérequis à la Formation :

- Être titulaire du MF1

## Prérogatives

---

Enseigner les activités de saut à ski (HS75m maxi) et du ski de fond de combiné nordique à un groupe de skieurs en toute sécurité dans le cadre des activités proposées par les structures fédérales. Les contenus porteront essentiellement sur le perfectionnement technique dans les disciplines concernées.

### **COURS THEORIQUES** : (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 (2H) :**

- Approfondissement des filières énergétiques
- Aide à la nutrition du pratiquant
- Vocabulaire anatomique pour la description des mouvements
- Préparation musculaire de base pour le saut à ski et le ski de fond

#### **Technique (1h30) :**

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

#### **Pédagogie générale (1h) :**

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

#### **Rappels des connaissances et sécurité du milieu de pratique (2h)**

- Rappel règlementaire (RIS)
- Rappel sur la sécurité de l'organisation des séances
- Conduite à tenir en cas d'accident

#### **Préparation et entretien du matériel en TP (1h30)**

### **COURS PRATIQUES** :

#### Domaine technique :

- Être capable de proposer des situations évolutives spécifiques en saut et en ski de fond 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.
- Être capable d'amener une position d'élan sûre et stable,
- Être 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.**

## **6.3.3 ENTRAINEUR FEDERAL SAUT A SKI ET COMBINE NORDIQUE**

### **Prérequis**

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être présenté par le Président du club.
- Être Moniteur Fédéral 2ème degré Saut à Ski et Combiné Nordique ou avoir réussi le stage pratique compétitive du Diplôme d'Etat (DE).
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

## Prérogatives

---

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

## Durée de la formation

---

Etapes obligatoires pour valider le diplôme :

- 2 modules :
  - Module théorie et préparation physique : 5 jours (commun à toutes les disciplines)
  - Module spécifique sur neige : 5 jours
- Juge régional (1 journée)
- Mémoire pédagogique
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (jusqu'au 16 Octobre 2019)

## 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 :

- Permettre aux sauteurs d'évoluer en toute sécurité sur tous types de tremplins : **jusqu'au HS125m**
- Perfectionner les fondamentaux techniques par des mises en situation adaptées aux publics

### Domaine physique :

- Être capable d'évaluer et de développer les qualités physiques spécifiques

### Domaine psychologique :

Développer les habilités mentales spécifiques à la pratique compétitive du saut et du combiné nordique par des mises en situation adaptées aux publics

### Domaine matériel :

Être en mesure d'optimiser le matériel de manière individuelle

### Domaine réglementaire :

- Contenu du juge régional (juge style)
- Connaître les règlements des compétitions nationales en saut et combiné

## **6.4 ROLLERSKI**

### **6.4.1 MF1 ROLLERSKI**

#### **Prérequis**

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 17 ans à la date d'entrée en formation
- 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 rollerski.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

#### **Durée de la formation**

---

6 jours

#### **Prérogatives**

---

Organiser, animer, accompagner et faire découvrir l'activité à un groupe de rollerskieurs 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 :

- Être 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 d'évolution :

- Choix du terrain en fonction de la sécurité du groupe (hors présence automobile)
- Conduites à tenir dans le cadre de l'encadrement de groupe
- Protection de la nature, pour la pratique tout terrain. Sensibilisation au développement durable : contenus à proposer sur le terrain.

#### Physiologie :

- Origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique
- Informations sur les conduites dopantes dans la pratique sportive

#### 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.

### **6.4.2 MF2 ROLLERSKI**

#### **Prérequis**

---

- Être licencié dirigeant ou compétiteur dans un club FFS.
- Être âgé de 18 ans à la date d'entrée en formation.
- 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 rollerski.
- Être titulaire du MF1 Ski de fond et avoir exercé dans un club de la FFS en tant que MF1 Rollerski pendant au moins une saison.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent (à partir du 16 Octobre 2019, saison 19-20)

#### **Durée de la formation**

---

6 jours

#### **Prérogatives**

---

Enseigner l'activité à un groupe de rollerskieurs 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
- Traumatologie associée au rollerski



**Technique :**

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

**Pédagogie générale :**

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

**Rappels des connaissances du rollerski :** différents types de matériel, lieux d'évolution...

**Sécurité :**

- Rappel conduite de groupe
- Conduite à tenir en cas d'accident
- Sécurité routière pour l'évolution sur route

**MODULE SPECIFIQUE ROLLERSKI :**

Domaine technique :

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

### 7.1 MF1 ski de randonnée

#### 7.1.1 Prérequis

- 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 (9 courses **en ski de randonnée** au minimum).

#### 7.1.2 Durée de la formation

2 jours + 6 jours

#### 7.1.3 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 la journée (six nuits maximum autorisée en refuge gardé permettant la pratique en « étoile »)**, à l'exclusion des raids, sur tous types de terrain **hormis les terrains glaciaires ou ceux nécessitant l'usage des matériels d'alpinisme**. Il atteste également, dans les mêmes limites, de la capacité de son titulaire à enseigner les techniques de ski de randonnée.

#### 7.1.4 Formation

La formation «MF1 ski de randonnée » comprend :

- Un stage « **cartographie-orientation et neige et avalanche** » d'une durée de 2 jours, évalué,
- Un stage « 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 neige et avalanche** » doit obligatoirement précéder le stage « formation pratique ».

#### Évaluation

- Stage « **cartographie-orientation et neige et avalanche** » : évaluation par QCM et sur le terrain.
- Stage « formation pratique », évaluations pratiques :
  - Techniques gestuelles d'évolutions liées au milieu
  - Conduite de groupe
  - Sens de l'itinéraire, orientation, cartographie
  - 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 pratiques peuvent être organisées au moyen d'un contrôle continu ou d'épreuves ponctuelles. Elles sont évolutives en fonction du terrain, de l'environnement et des conditions nivologiques et météorologiques.

- Stage « formation pratique », évaluations théoriques :
  - 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.

## 7.2 MF2 ski de randonnée

### 7.2.1 Prérequis

---

- 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 en ski de randonnée au minimum dont 10 glaciaires).
- Être diplômé MF1 depuis au moins 3 ans et avoir encadré au moins pendant deux saisons.

### 7.2.2 Durée de la formation

---

2 jours + 6 jours

### 7.2.3 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.

### 7.2.4 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
  - Maîtrise du DVA (Éliminatoire)
  - 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 la mention « acquis ».

#### Recyclage MF 2

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

Il est placé sous la responsabilité du président du club.

**Un accès direct au MF2 peut être mis en place, après étude du dossier du candidat par la Commission nationale formation des cadres et avis de la Commission nationale ski de randonnée**

## **7.3 LES FORMATEURS SKI DE RANDONNEE**

### **7.3.1 Prérequis**

---

- Être titulaire du MF2 « ski de randonnée ».
- Être présenté par le président du club auquel le candidat appartient.
- Avoir encadré des sorties dans son Club en tant que leader pendant 2 saisons.

### **7.3.2 Durée de la Formation**

---

- Durée 2 jours + 6 jours d'encadrement en binôme d'un stage MF1 ou MF2

### **7.3.3 Prérogatives**

---

- Le formateur « ski de randonnée » atteste des compétences à organiser et gérer les stages de formation initiale MF1 et MF2. Il peut également encadrer les recyclages des MF1 et des MF2 et autres cadres.
- Il est le garant de l'application de la politique fédérale
- Il doit veiller impérativement à la présence effective d'un cadre de la fédération pendant toute la durée d'un stage de formation MF1 ou MF2. 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.

### **7.3.4 Formation**

---

- Réactualisation des connaissances.
- Pédagogie.
- Encadrement en binôme : un stage MF1 ou MF2 (durée 6 jours) sous le contrôle d'un formateur FFS habilité. (Formateur ski de randonnée).

#### Évaluation

- Contrôle continu. Admis, non admis

#### Recyclage Formateur

- Le recyclage des formateurs est obligatoire à raison de 1 jour minimum une fois tous les 3 ans. Il est placé sous la responsabilité de la Commission nationale ski de randonnée.

## 7.4 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 MF2 « 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 prérequis 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 - GPS...)	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'assurage 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'assurage 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'assurage 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'assurage 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 évènements 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

### 8.1 MF1 ski de randonnée nordique

#### 8.1.1 Prérequis

---

- 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).

#### 8.1.2 Durée de la formation

---

6 jours

#### 8.1.3 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.

#### 8.1.4 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)

#### 8.1.5 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 : un carré de 50 m de côté environ 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 et dégager l'appareil est de 5 minutes. Les candidats ayant échoué peuvent avoir une deuxième chance, à l'appréciation des formateurs-jurés de l'épreuve.

#### 8.1.6 Organisation de la formation

---

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

#### 8.1.7 Encadrement

---

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



### 8.2.1 Prérequis

---

- 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.

### 8.2.2 Durée de la formation

---

6 jours

### 8.2.3 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.

### 8.2.4 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)

### 8.2.5 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.

### 8.2.6 Organisation de la formation

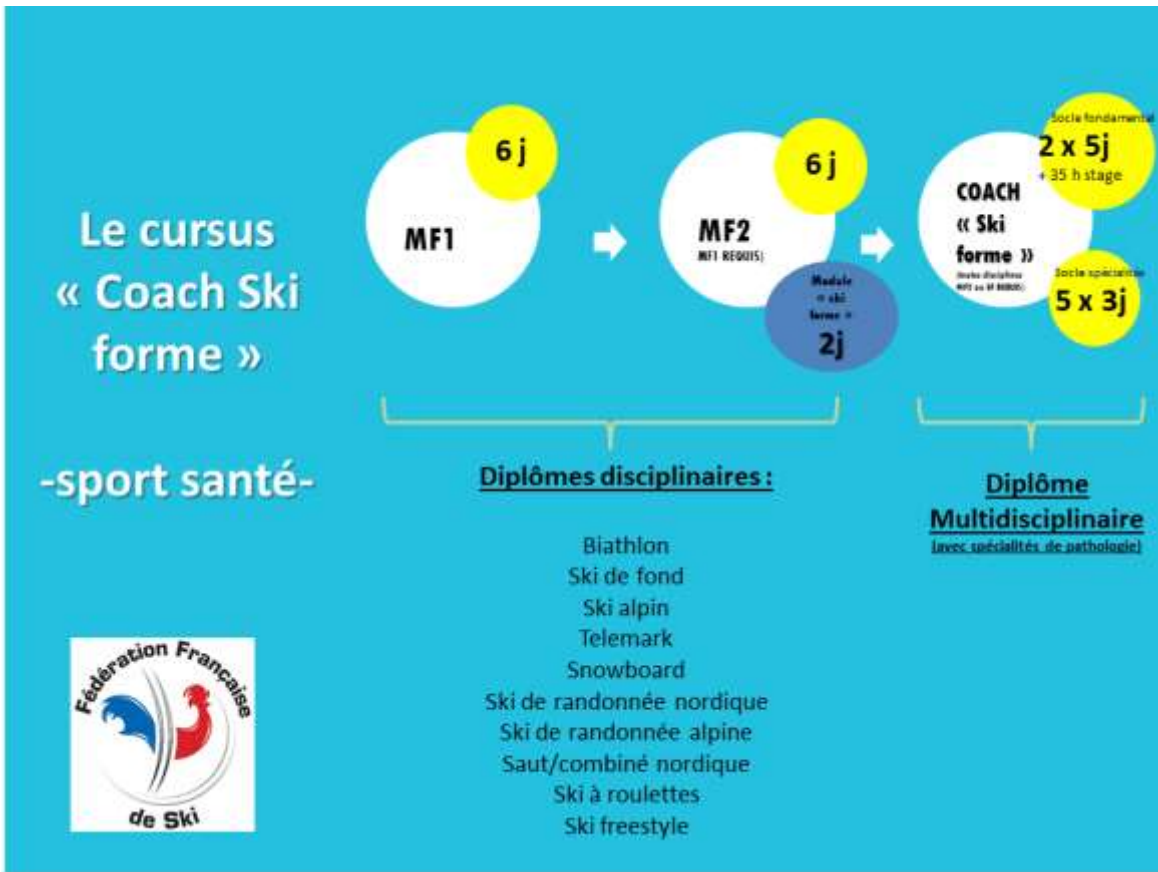
---

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

### 8.2.7 Encadrement

---

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



## 9.1 - STRUCTURATION DE LA FORMATION COACH SKI FORME

### 9.1.1 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.

### 9.1.2 Prérequis

---

- Titulaire d'un MF2 ou EF dans une discipline FFS
- Avoir participé au module complémentaire « ski forme » de 2 jours
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou d'un diplôme équivalent

### 9.1.3 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)

### 9.1.4 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

### **10.1 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

### **10.2 Annexe 1 : Formulaire d'inscription et validation à un stage**

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

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

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

### **10.6 Annexe 6 : Formulaire d'Habilitation de formations initiales (voir point 1.14)**

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION ET VALIDATION A UN STAGE**

**(Formation initiale et continue)**

**Discipline :**  Alpin  Snowboard  Nordique  Freestyle  Telemark  Ski de randonnée

**Degré :**  MF1  MF2  Passerelle  Formation continue  Accompagnateur

**Dates et lieu de la formation :**

**Comité organisateur :**

**Coordonnées du candidat :**

**Nom Prénom :**

**Né(e) le :**

**Tél :**

**Courriel :**

**N°licence :**

**Date d'obtention et n°du PSC1 (ou équivalent) :**

**Club demandeur (nom et numéro) :**

**Email du club :**

**Rôle et activité du stagiaire dans le club demandeur (y compris dans le cadre d'une Formation continue) :**

**Signature du président de club :**

**Signature du responsable régional :**

**Nom du formateur :**

**Validation du stage :**  oui  non

**Remarques éventuelles :**

**Signature du formateur :**

**Signature du responsable régional :**

***Tous les champs doivent obligatoirement être renseignés***



## 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.**

### Demander

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**

--

Annexe 2

### 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



## FEUILLE DE RESULTATS - STAGE DE FORMATION

<p><b>Stage :</b>    <input type="radio"/> MF1        <input type="radio"/> MF2        <input type="radio"/> EF    <input type="radio"/> FORMATION CONTINUE    <input type="radio"/> PASSERELLE</p> <p><input type="radio"/> Alpin    <input type="radio"/> Ski de fond    <input type="radio"/> Biathlon    <input type="radio"/> Saut &amp; Combiné    <input type="radio"/> Ski de randonnée    <input type="radio"/> Ski de randonnée nordique</p> <p><input type="radio"/> Snowboard    <input type="radio"/> Freestyle    <input type="radio"/> Telemark    <input type="radio"/> Roller ski    <input type="radio"/> Hors-piste    <input type="radio"/> ski forme    <input type="radio"/> accompagnateur</p> <p><input type="radio"/> autre (précisez) :</p> <p><b>organisé par :</b> .....</p> <p><b>du.....au.....à.....</b></p>	<p>Attestations de stage délivrées : <input type="radio"/> OUI    <input type="radio"/> NON</p> <p>Insignes et macarons donnés : <input type="radio"/> OUI    <input type="radio"/> NON</p> <p>Feuille de résultats adressée aux Comités de Ski concernés</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

N° licence	Nom - prénom	Club	Comité	Admis	Refusé

**JURY :** Représentant de la FFS : ..... Signature

Formateurs : ..... Signature

**Remarque :** transmettre un exemplaire **au plus tard 15 jours après la fin du stage** à : FFS - Commission Nationale Formation des Cadres Bénévoles - BP 2451 - 74011 ANNECY CEDEX.

**La fiche d'évaluation pour chaque stagiaire, remplie par le formateur, est à garder en archive à l'échelon régional.**





## **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 titulaires 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, pass découverte 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 titulaires 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, pass découverte 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**

