

Devenez PISTEUR-SECOURISTE

Préparation au Test Technique de Ski alpin

Conquérez les sommets en toute sécurité



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Améliorer et adapter votre technique en ski (piste et hors-piste) en fonction du terrain et des conditions de neige
- Gagner en performance physique et mentale
- Evoluer en sécurité en milieu montagnard hivernal

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Réussir le Test Technique de Pisteuse-Secouriste Alpin 1er degré avant d'accéder à la formation du « Brevet National Pisteuse Secouriste 1er degré » (BNPS).

A l'issue de cette action de formation, vous serez capable de :

- savoir optimiser le passage du test technique de pisteuse-secouriste grâce à une amélioration performante en ski
- connaître l'environnement professionnel du pisteuse-secouriste
- maîtriser les techniques de secours et de sécurité en montagne

Du 2 DÉCEMBRE 2024 au 27 MARS 2025

PRE-REQUIS

- Posséder un bon niveau de ski sur piste et hors-piste
- Être en bonne condition physique
- La flèche Vermeil et le PSE1/PSE2 ne sont pas obligatoires

PROFIL

- Être passionné par les métiers de montagne et de pleine nature, les secours
- Avoir l'envie et la motivation de skier/rider tous les jours dans la joie et la bonne humeur
- Avoir l'envie d'apprendre, de se dépasser, de se laisser surprendre, de découvrir, de s'intéresser à un nouveau milieu professionnel

LIEU

Les Arcs

DUREE

420 heures
ou 350 heures
(si déjà PSE1/PSE2)

EFFECTIF

9/10 maximum par groupe

MODALITES D'ACCES

1. Dossier de pré-inscription à compléter en ligne
2. Echanges, entretien individuel (motivation, besoins et technique)
3. Dossier d'inscription et de financement

DELAIS D'ACCES

1 session par an de décembre à fin mars

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nous contacter pour étudier les modalités d'accès et les adaptations possibles

Date limite d'inscription
le 17 novembre 2024

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Formation en présentiel : cours pratiques et théoriques terrain en groupe
- Suivi individuel de la progression
- Retours par analyse de vidéos commentées

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Tous les formateurs sont diplômés des métiers de l'enseignement (sport / tourisme / montagne), expérimentés, très bons connaisseurs du secteur
- Coachs passionnés et spécialisés en nivologie, freeride, sécurité, connaissance montagne

CONTENU DE LA FORMATION

Module 1 : Perfectionnement technique de ski et préparation au slalom (12 jours)

Technique **ski sur piste** : équilibres, trajectoires, pressions...
Préparation **physique** : Prévention des blessures, étirements, récupération, échauffement, endurance, renforcement musculaire, posture...
Retours vidéo : analyse de la silhouette, de la vitesse, des rythmes...
Préparation et passage de la **flèche**

Module 2 : Entraînement ski toute neige (22 jours)

Technique **ski tous terrains** : adaptation, engagement, gestion de l'effort
Gestion du **matériel** adéquat pour le ski hors-piste : de la tête aux pieds en passant par le sac à dos
Apprentissage de la lecture, du choix et de l'utilisation optimale du **terrain**

Module 3 : Consignes, préparation et accompagnement tests (4 J)

Mise en place d'un **examen blanc** et bilan personnel noté
Préparation **mentale** et psychologique avec un coach dédié
Accompagnement sur 3 tests techniques de piste : Ski libre - mise en confiance - Reconnaissance de la piste pour le jour J - Retour vidéo

Module 4 : Ateliers montagne (4 jours)

Sécurité montagne (exercices DVA, secours, sondage, pelletage...)
Nivologie, coupes de neige, BERA... Recherche avec chiens **d'avalanche**
Entretien matériel ski

Module 5 : Connaissance du milieu montagnard (4 jours)

Itinérance en ski + nuitées refuge pour mieux appréhender les conditions hivernales, la faune, la flore, le changement climatique, l'esprit d'équipe

Module 6 : Immersion professionnelle (4 jours)

Service des pistes des Arcs (en option sur le parcours)

Module 7 : Premiers Secours en Equipe niveaux 1 et 2 (10 jours)

Formation pratique et théorique en salle
Préparation et passation des deux épreuves
En option sur le parcours

MODALITES D'EVALUATION

Positionnement de départ
Suivi hebdomadaire (dispositif personnalisé)
Mises en situations, retours vidéo et test blanc

VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de fin de formation

NOS RESULTATS (session 23/24), 13 stagiaires

★★★★★ 12/13 très satisfaits



100% réussite flèche Vermeil
77% réussite test technique (10/13)
61% obtention diplôme BNPS et en activité hiver 24/25 (8/13)



100%

Quelques commentaires :

"Super prépa pisteur, avec des personnes passionnés de ce qu'il font. Pour ma part grâce à cette formation j'ai pu atteindre mon objectif et même plus. Merci encore !"
"C'était de la bombe !! Merci beaucoup vous m'avez fait passer ma meilleure saison d'hiver c'est sûr !"
"C'était top, merci beaucoup pour cette super saison! La formation a vraiment dépassé mes attentes."
"Incroyable ! J'ai passé un hiver de fou furieux je pouvais pas espérer mieux je repars avec des potes, le bagage technique, des connaissances sur la montagne, des souvenirs et une équipe au top Vous m'avez permis de pouvoir ridé comme je l'avais toujours voulu et pour ça un grand merci !"

MOUNTAIN RIDE ACADEMY - 73700 Bourg saint Maurice

SIRET : 9803 2054 30 0013 - NDA : 8473 0278 973 - NAF : 8559A - Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat - Organisme de Formation Professionnelle non assujéti à TVA (article 261-4-4 du CGI)



COÛT DE LA FORMATION

Frais pédagogiques
à partir de 4 700€



Inclus dans le coût de la formation :

- Tout le contenu des modules
- Un accompagnement, par nos coaches, lors de 3 tests techniques
- Le suivi personnel de votre dossier

Ce tarif ne comprend pas l'hébergement, les repas et le forfait ski.

Nous contacter pour un devis personnalisé

PROPOSITIONS COMPLÉMENTAIRES

- Logement en colocation
- Contrat de travail (20h/semaine minimum)
- Pack matériel avec nos partenaires pro

FINANCEMENT

Merci de nous contacter pour étudier votre situation personnelle

NOUS CONTACTER

Quentin Lacoste

Directeur de Mountain ride Academy
Pisteuse-secouriste



06.40.54.54.83



mountainrideacademy@gmail.com



mountainrideformation.com



@mountainride_formation