

# 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 1er DÉCEMBRE 2025 au 3 AVRIL 2026

#### 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 octobre 2025**

#### 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** : équilibrations, 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 pisteur : 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*

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

Formation pratique et théorique en salle  
Préparation et passation des deux épreuves

## 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

★★★★★ 100 % satisfaction



100% réussite flèche Vermeil

77% réussite test technique (10/13)

100% obtention diplôme BNPS et en activité hiver 24/25



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 !"



## COÛT DE LA FORMATION

Frais pédagogiques  
à partir de 4 200€



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, le matériel personnel et le forfait ski.*

Nous contacter pour un devis personnalisé

## PROPOSITIONS COMPLÉMENTAIRES

- Logement en colocation jusqu'à fin avril
- Contrat de travail rémunéré (25h/semaine)
- Pack matériel avec nos partenaires pro

## FINANCEMENT

Merci de nous contacter pour étudier votre situation personnelle

## NOUS CONTACTER

**Quentin Lacoste**  
Coordinateur  
Pisteur-secouriste

**Edgar Robbe**  
Responsable formation  
Moniteur ski et freeride

☎ 06.40.54.54.83

☎ 06.84.29.68.51



mountainrideacademy@gmail.com



mountainrideformation.com



@mountainride\_formation