

## Structure et filière de la formation Ski et Snowboard

### Préparation

Examen d'admission  
(sans prestations fédérales)  
1 jour

Cours Assistant de club  
Swiss Ski  
3 jours

### Formation de base



Cours de moniteurs J+S  
Ski  
5-6 jours

Cours de moniteurs J+S  
Snowboard  
5-6 jours

Module Introd. à J+S pour  
diplômés à p. du Module  
Méthodologie SSSA  
1 jour

Module Introduction à J+S  
pour instructeurs ASES et  
entraîneurs étrangers  
2 jours

### Formation continue 1



Modules obligatoires	Modules à option Allround	Modules à option Compétition	Modules divers
Méthodologie «Allround» 6 jours	Module Perfectionnement Ski 1½ -2 jours	Condition physique 2 jours	Module Perfectionnement SSSA Ski/Snowboard 1½ -2 jours
<b>ou</b>			
Méthodologie «Compétition Ski Alpin» 6 jours	Module Perfectionnement Snowboard 1½ -2 jours	Coordination 3 jours	Sports de neige avec des personnes handicapées 2-4 jours
	Introduction Style 2-3 jours	Psyché 2 jours	Petites excursions à skis et à snowboard 4 jours
	Approfondissement Style 2-3 jours	Coaching 1-2 jours	ABC du trampoline (pour freestyle) 2 jours
	Introduction au télémark 3 jours	Biomécanique 1 jour	Skateboard, patins inline et skis à roulettes 2 jours
	Approfondissement Télémark 3 jours	Traçage alpin 3 jours	<b>Modules interdisciplinaires</b>

### Formation continue 2



Technique «Allround» 6 jours	<b>ou</b>	Technique «Compétition Alpin» 6 jours	<b>ou</b>	Technique «Compétition Freestyle» 6 jours
---------------------------------	-----------	--	-----------	---

### Spécialisation



<b>Formation des experts</b>	
Cours d'experts 1 <sup>re</sup> partie (bases) 3 jours	Cours d'experts 2 <sup>e</sup> partie (pratique) 5-6 jours
<b>Perfect. des experts</b>	
Cours central 2-3 jours	

<b>Form. des entraîneurs</b>
Formation des entraîneurs Swiss-Ski

**Filière de formation menant à la reconnaissance d'expert J+S:** Examen d'admission → Cours de moniteurs J+S → Méthodologie Allround ou Compétition Ski Alpin → Formation continue 2: Technique Allround, Technique Compétition Alpin ou Technique Compétition Freestyle → Cours d'experts

**Filière de formation menant à la reconnaissance d'entraîneur Swiss-Ski (Ski et Snowboard):** Examen d'admission → Cours de moniteurs J+S → Méthodologie Compétition Ski Alpin ou Méthodologie Allround Snowboard → Formation continue 2: Technique Compétition Alpin ou Technique Compétition Freestyle → Formation des entraîneurs Swiss-Ski