

LE GUIDE DES FORMATIONS BENEVOLES

TABLES DES MATIERES

I – PRESENTATION GENERALE	page
I.1- Les clubs de la F.F.S. : diversité – audit	2
I.2- Formation des Cadres.....	2
I.3- Le Président de Club et la Formation des Cadres.....	2
I.4- L'échelon National.....	3
I.5- Les formateurs.....	4
II – L'ENSEIGNEMENT FEDERAL BENEVOLE	
II.1- Règles générales.....	5
II.2- Les diplômes fédéraux.....	5
II.3- Conditions d'inscription.....	5
II.4- Calendrier National.....	5
II.5- Fiche d'inscription.....	6
II.6- Attestation de stage.....	6
II.7- Attestation des qualités.....	6
II.8- Formation continue.....	6
II.9- Habilitation des formations initiales et continues.....	7
II.10- Demande d'équivalence de diplôme ou de validation d'acquis de l'expérience ou d'allègement de formation.....	7
II.11- Challenge des Cadres.....	7
II.12.a- Descriptif général du MF1.....	8
II.12.b- Descriptif général du MF2.....	9
II.12.c- Descriptif général de l'Entraîneur Fédéral.....	10
III – STRUCTURATION DES FORMATIONS MF1 ET MF2 SKI ALPIN	
III.1- MF1 (durée de la formation, prérogatives, cours théoriques).....	11
III.2- MF2 (durée de la formation, prérogatives, cours théoriques, module d'information complémentaire).....	12 à 14
IV – STRUCTURATION DES FORMATIONS MF1 ET MF2 SKI NORDIQUE DE FOND	
IV.1- MF1 (durée de la formation, prérogatives, référentiel de formation).....	15
IV.2- MF2 (durée de la formation, prérogatives, référentiel de formation, module d'information complémentaire).....	15 et 16
IV.3- Structuration des formations en Biathlon.....	17
IV.4- Entraîneur Fédéral (objectifs, référentiel de formation).....	18 et 19
V – STRUCTURATION DES FORMATIONS EN SKI DE RANDONNEE	
Prérogatives, conditions d'accès, contenu de formation et examen, randonnée.....	20
V.1 – MF1 (sécurité, connaissances générales, recyclage, prérogatives, conditions d'accès, contenu de formation et examen).....	21 et 22
V.2 – MF2 (sécurité, topographie, techniques neige, avalanches et météo, connaissances générales et adaptées recyclage).....	23
VI – ANNEXES	
- Demande d'inscription au stage de Formation Fédérale.....	25
- Attestation de stage.....	26
- Demande d'équivalence, de validation d'acquis ou d'allègement de formation.....	27 et 28
- Noms des Responsables Régionaux Formations des Cadres.....	29

I - PRESENTATION GENERALE

I.1 - LES CLUBS DE LA F.F.S. : DIVERSITE - AUDIT

1200 clubs environ ont déposé leurs statuts à la F.F.S.

1200 clubs répartis sur l'ensemble des 17 comités régionaux : clubs de montagne, clubs citadins, clubs de loisirs, clubs de compétition.

140.000 adhérents pratiquant le ski alpin, le ski nordique, le ski acrobatique, le snowboard, le kilomètre lancé, la randonnée, le ski sur herbe, le télémark... sont regroupés au sein de la Fédération Française de Ski. Quelle diversité !

I.2 - FORMATION DES CADRES

Elle est impliquée dans la politique sportive de la Fédération, celle-ci s'entend au sens large, c'est-à-dire l'organisation de la pratique, l'accès à la pratique, l'incitation à la pratique compétitive, la pratique non compétitive.

Elle doit s'occuper de tous :

- les professionnels,
- les officiels,
- les moniteurs et entraîneurs fédéraux,
- les dirigeants.

Toutes ces personnes forment un ensemble indispensable pour que le système fédéral fonctionne.

I.3 - LE PRESIDENT 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 de transmettre un savoir,**
- **favoriser l'accès à la formation des cadres,**
- **doter son club de cadres formés.**

I.4 - L'ECHELON NATIONAL

ROLE DE LA COMMISSION NATIONALE FORMATION DES CADRES

- Elle est constituée de tous les responsables régionaux formation des cadres toutes disciplines
- Elle impulse la politique de Formation des Cadres toutes disciplines, avec les Comités Régionaux.
- Elle coordonne et valide toutes les actions de formation en liaison avec les Responsables de toutes les disciplines et la Direction Technique Nationale.
- Elle compose et diffuse, auprès des Comités Régionaux, le calendrier national des formations. Ce calendrier est communiqué au Ministère de la Santé et des Sports.
- 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 un listing national de tous les cadres fédéraux en activité avec l'aide des Comités. 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 Régionaux.
- Elle règle chaque fois que nécessaire les problèmes posés.
- Elle informe l'échelon régional, les clubs, les cadres.

LE JURY NATIONAL

Rôle :

Contrôler les équivalences, allègements de formation ou demandes de VAE présentés par les Comités Régionaux et statuer sur ces demandes,
Prendre toute sanction interne jugée nécessaire en cas de faute émanant d'un cadre fédéral MF1, MF2 ou Entraîneur Fédéral.

Composition :

Le Président de la Commission Nationale Formation des Cadres ou son représentant,
Le Responsable de la Formation des Cadres Bénévole 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.

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.

Le Moniteur Fédéral 1er degré est organisé par les Comités Régionaux.

Le Moniteur Fédéral 2ème degré est organisé par la Structure Nationale ou par un Comité Régional, après accord de la Commission Nationale Formation des Cadres.

L'Entraîneur Fédéral est organisé par la Structure Nationale.

Le titre d'un niveau permet directement l'accès à la formation suivante sauf pour les candidats ne possédant pas le niveau complet de qualification.

I.5 - LES FORMATEURS

Les formateurs pouvant intervenir sur les formations fédérales doivent être soit :

- CTS ;
- BEES 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 Régional.

Tous les formateurs doivent suivre toute action de formation, au moins une tous les quatre ans, à l'initiative de la Commission Nationale de la Formation des Cadres, pour être agréés.

Il paraît souhaitable de favoriser les échanges de formateurs entre les divers Comités et /ou les visites de formateurs afin de permettre un échange d'expériences.

De la même manière, il paraît souhaitable de favoriser la mise en place d'une véritable synergie entre les professionnels et les cadres bénévoles de la FFS.

II - L'ENSEIGNEMENT FEDERAL BENEVOLE

II.1 - REGLES GENERALES

- C'est 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 adhérents 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.

II.2 - LES DIPLOMES FEDERAUX

Ils sont organisés sur trois niveaux :

- le Moniteur Fédéral 1er degré, pour l'initiation
- le Moniteur Fédéral 2ème degré, pour le perfectionnement
- L'Entraîneur Fédéral, pour l'entraînement

II.3 - CONDITIONS D'INSCRIPTION

Les candidats doivent remplir les conditions suivantes :

- être âgé de 18 ans au moins au 1er jour du stage,
- 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 d'inscription en annexe).

II.4 - 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 Régionaux 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 Régional (ce qui est le cas le plus courant) ou par un autre Comité Régional ou par la Commission Nationale Formation des Cadres.

II.5 - FICHE D'INSCRIPTION

Tout candidat à un stage de formation doit remplir une fiche d'inscription (voir annexe).

Cette fiche doit être complètement renseignée et signée par le candidat et le président du club, puis retournée à l'organisme qui a en la charge.

Si le stage choisi est organisé par un autre Comité Régional, un double de cette fiche doit être envoyé au Responsable Régional Formation des Cadres de son Comité Régional d'appartenance qui le fera suivre au comité organisateur pour validation.

II.6 - ATTESTATION DE STAGE

A la fin de chaque module de formation les formateurs doivent remplir une « attestation de stage » pour chaque candidat (voir annexe).

Un exemplaire de cette attestation doit être remis au candidat, un autre au responsable de la formation des cadres du comité régional dont il dépend et au Président de son club.

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

Cette attestation permet d'encadrer dès la fin du stage, décline ses qualités. La limite du niveau d'intervention n'existe plus ; en cas d'échec il est proposé par le formateur que le candidat se présente à un stage suivant afin de faire 2 jours complémentaires (ou plus si nécessaire).

Un « livret de formation » lui est délivré pour le suivi de ses modules, dès la fin du premier stage.

II.7 - ATTESTATION DES QUALITES

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 Régionaux.

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

Entre le moment où la personne reçoit sa nouvelle licence avec la parution des qualités et le stage de formation, il s'écoule un certain temps ; le cadre est couvert, l'attestation fixant les prérogatives et ses qualités.

II.8 - FORMATION CONTINUE

La Formation continue est une obligation pour tous les cadres fédéraux.

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.

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. Année de référence : 2008-2009
- 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 régionale formation des cadres (accord préalable à demander au Président de la dite Commission)

En cas de besoin la FFS peut organiser des réunions spécifiques sur les directives de la DTN. Ces actions de formation continue sont organisées par les Comités Régionaux ou par la Commission Nationale Formation des Cadres, et éventuellement par les clubs sous couvert de leur Comité, et avec un encadrement de formateurs reconnus.

II.9 - 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 15 Novembre au plus tard à la Commission Nationale Formation des Cadres en précisant la qualité du stage, les dates, les formateurs.
- La Commission Nationale étudie les demandes, habilite les stages qui répondent aux critères, en dresse un calendrier national pour début décembre.

II.10 - DEMANDE D'EQUIVALENCE DE DIPLOME OU DE VALIDATION D'ACQUIS DE L'EXPERIENCE OU D'ALLEGEMENT DE FORMATION

Tout licencié peut faire une demande d'allégement de formation ou d'équivalence de diplôme.

Un dossier est à composer (voir annexe) et à renvoyer au Responsable Régional 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.

II.11 - CHALLENGE DES CADRES

Chaque année, la FFS regroupe les cadres qui le souhaitent sur un événement sportif et convivial.

Le Challenge des Cadres national se déroule sur 3 épreuves : slalom géant, slalom parallèle, épreuve de ski de fond ouvert au Télémark, snowboard, alpin, fond.

Il est ouvert à tous les cadres fédéraux français.

12. a - DESCRIPTIF GENERAL DU MONITEUR FEDERAL 1^{er} DEGRE

INTITULE	MONITEUR FEDERAL 1^{er} DEGRE
PREROGATIVES	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.
PREREQUIS	Etre licencié dans un club FFS. Etre âgé de 18 ans à la date d'entrée en formation. Etre 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.
ORGANISATION	Régionale après accord de la Commission Nationale Formation des Cadres.
ENCADREMENT	Par les Conseillers Techniques Sportifs. Par des Formateurs recensés et habilités par la Commission Nationale Formation des Cadres.
FORMATION	<p><u>- 1 - Durée :</u> Elle est spécifique pour chaque discipline</p> <p><u>- 2 - Evaluation et certification :</u> Par les formateurs. En contrôle continu, par positionnement (pas de notation). En référence aux critères techniques, pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires pour obtenir la qualification requise et ce, en tenant compte de la marge de progression possible du candidat. La certification précise les limites de prérogatives du candidat (détail sur la fiche de suivi du candidat)</p> <p><u>- 3 - Contenus :</u> - Ils sont spécifiques pour chaque discipline.</p>
DUREE DE VALIDITE	Le MF1 ne pourra continuer à exercer ses fonctions que s'il se soumet à une formation continue obligatoire, au minimum tous les 3 ans ou à une formation initiale d'un niveau supérieur.

12. b - DESCRIPTIF GENERAL DU MONITEUR FEDERAL 2^{ème} DEGRE

INTITULE	MONITEUR FEDERAL 2^{ème} DEGRE
PREROGATIVES	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.
PREREQUIS	Etre licencié dans un club FFS. Etre âgé de 18 ans à la date d'entrée en formation. Etre 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. . Etre titulaire du MF1 et posséder une expérience pédagogique. A titre exceptionnel, un candidat possédant des qualités avérées et reconnues peut être admis à se présenter dans la continuité du MF1.
ORGANISATION	Nationale ou Régionale après accord de la Commission Nationale Formation des Cadres. Ouverture des sessions au plan national.
ENCADREMENT	Par les Conseillers Techniques Sportifs. Par des Formateurs recensés et habilités par la Commission Nationale Formation des Cadres.
FORMATION	<p><u>- 1 - Durée :</u> Elle est spécifique pour chaque discipline</p> <p><u>- 2 - Evaluation et certification :</u> Par les formateurs. En contrôle continu, par positionnement (pas de notation). En référence aux critères techniques ; pédagogiques, sécuritaires et comportementaux nécessaires pour obtenir la qualification requise et ce, en tenant compte de la marge de progression possible du candidat.</p> <p><u>- 3 - Contenus :</u> - Ils sont spécifiques pour chaque discipline.</p>
DUREE DE VALIDITE	Le MF2 ne pourra continuer à exercer ses fonctions que s'il se soumet à une formation continue obligatoire au minimum tous les 3 ans, ou à une formation initiale d'entraîneur fédéral.

12. c - DESCRIPTIF GENERAL DE L'ENTRAINEUR FEDERAL

INTITULE	ENTRAINEUR FEDERAL
PREROGATIVES	<p>Gérer la compétition au sein du club. Organiser, planifier, gérer l'entraînement en toute sécurité d'un groupe de compétiteurs du club. Organiser des courses fédérales.</p>
PREREQUIS	<p>Etre licencié dans un club FFS. Etre présenté par le Président du club. Etre Moniteur Fédéral 2^{ème} degré ou avoir réussi le 1er cycle (après les épreuves de capacité) du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1er degré. Etre titulaire de la PSC 1 ou diplôme équivalent. En fonction des disciplines, d'autres niveaux de compétences ou d'autres diplômes peuvent être retenus. (Exemple : Traceur Régional pour l'alpin).</p>
ORGANISATION	<p>Nationale. Un regroupement des différentes disciplines pour l'appropriation des connaissances générales communes aux diverses disciplines est souhaité.</p>
ENCADREMENT	<p>Par les Conseillers Techniques Sportifs. Par des Formateurs recensés et habilités par la Commission Nationale Formation des Cadres.</p>
FORMATION	<p><u>- 1 - Durée :</u> Une semaine de formation théorique et une semaine de formation pratique. Cette durée sera fractionnée (unités de formation) ou réduite en fonction du niveau des candidats sur décision des formateurs.</p> <p><u>- 2 - Evaluation et validation :</u> - Au cours de la formation théorique et pratique (contrôle continu) ou à l'issue de cette formation, par l'équipe des formateurs. - Au cours de son stage avec une équipe de compétition, par le responsable du stage. - Validation annuelle du président du club qui atteste de l'encadrement effectué dans le club.</p> <p><u>- 3 - Contenus :</u> - Ils sont spécifiques pour chaque discipline sauf pour la semaine de formation théorique commune à l'ensemble des activités.</p>
DUREE DE VALIDITE	<p>L'entraîneur fédéral ne pourra continuer à exercer ses fonctions que s'il se soumet à une formation continue obligatoire, au minimum tous les 3 ans.</p>

III - STRUCTURATION DES FORMATIONS MF 1 ET MF 2 SKI ALPIN

III.1 - MF 1 SKI ALPIN

DUREE DE LA FORMATION : 6 jours

- *Référentiel de formation* :

Domaine technique spécifique (ski alpin)

Ensemble des techniques du ski alpin, classe accueil, classe 1 et classe 2 telles que définies dans le Mémento Ed. 2006.

PREROGATIVES :

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 Ed 2006 de l'enseignement du ski français. Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

COURS THEORIQUES :

1 - Connaissances institutionnelles (1h 30)

- Organisation du sport en France.
- organigramme de la FFS
- fonctionnement global de la FFS (moniteurs fédéraux, professionnel, élus, entraîneurs...)
- les différentes commissions de la FFS
- les aides financières pour la prise en charge des formations MF.
- Droit et responsabilité.

2 - Connaissance du milieu montagnard (1 h 30)

- 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 (sauf pour les MF ski sur herbe et roller ski)
 - Protection de la nature. Sensibilisation au développement durable

3 - Physiologie (2 h)

- L'origine de l'énergie utilisée lors de l'activité physique.
- Information Dopage : Dispositifs réglementaires anti-dopage

4 - Pédagogie (1h 30)

- Le 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).

5 - Sécurité (sous forme d'échanges) (1 h)

- Règles générales.

6 - Choix du matériel en TP (1h)

III.2 - MF 2 SKI ALPIN

DUREE DE LA FORMATION : 6 jours

- *Référentiel de formation*

Domaine technique spécifique (ski alpin)

Ensemble des techniques du ski alpin, classe accueil, classe 1, classe 2, classe 3 et classe 4 telles que définies dans le Mémento Ed. 2006

PREROGATIVES

Encadrer bénévolement le ski alpin et ses activités assimilées 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 2006. Les prérogatives d'encadrement peuvent être limitées à titre exceptionnel par les formateurs. En outre, les titulaires de la qualification MF2 ayant suivi le module d'information « Milieu montagnard enneigé » 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.

COURS THEORIQUES

1 - Connaissances institutionnelles (1h)

- Obligation de déclaration des activités et l'encadrement des mineurs.
- Approche simplifiée du code du sport.

2 - Approche physiologique (2 h)

- Approfondissement des filières énergétiques.
- L'aide à la nutrition du pratiquant.
- Vocabulaire anatomique pour la description des mouvements.
- La traumatologie associée au ski (statistiques de l'association des médecins de montagne).

3 - Technique (1 h 30)

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

4 - Pédagogie générale (1 h)

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

5 - Rappels connaissance du milieu montagnard (1 h)

6 - Sécurité (sur le terrain) (1 h)

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

7 - Préparation et entretien du matériel en TP (1h 30)

MODULES D'INFORMATION COMPLEMENTAIRE

Des modules d'informations complémentaires spécialisés d'une durée de 2 jours minimum ne donnant pas de prérogatives supplémentaires mais assurant des compétences plus élargies, comme le ski freestyle, le ski cross, le ski aux enfants... ou la « sensibilisation à la compétition », peuvent être mis en place.

Le suivi du module d'information complémentaire « Milieu montagnard enneigé » d'une durée minimale de 6 jours est obligatoire pour les MF2 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. (voir document page suivante)

MODULE D'INFORMATION COMPLEMENTAIRE

« Milieu montagnard enneigé »

Durée minimale : 6 jours

INFORMATIONS SUR :

- 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
- Ce module obligatoire pour 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, **n'est pas évalué.**
- Les informations données lors de ce module doivent 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.

Il paraît cependant important de mettre en place, lors de la formation pratique, une **épreuve éliminatoire de recherche de victime(s) en avalanche avec DVA** (Détecteur de Victimes d'Avalanche).

Cette épreuve a pour but de vérifier que le futur encadrant sait se servir d'un appareil de recherche de victime en avalanche.

Organisation du module d'information complémentaire à l'échelon régional ou national.

Encadrement : Formateurs agréés plus personnes qualifiées si nécessaire (Guide de haute-montagne, météorologue, services de secours, pisteur, médecin etc.)

IV - STRUCTURATION DES FORMATIONS MF1 ET MF2 SKI NORDIQUE DE FOND

IV.1 - MF1 SKI NORDIQUE DE FOND

DUREE DE LA FORMATION : 6 jours

PREROGATIVES :

Enseigner bénévolement le ski nordique de fond, 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 Ed 2007 de l'enseignement du ski nordique français. Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

En tant que candidat au titre de MF1, celui-ci est autorisé à encadrer des licenciés de la FFS, dans le cadre d'une activité mise en œuvre par son club affilié à la FFS.

REFERENTIEL DE FORMATION MF1

Domaine technique spécifique (ski nordique de fond)

IV.2 - MF2 SKI NORDIQUE DE FOND

DUREE DE LA FORMATION : 6 jours

PREROGATIVES

Enseigner bénévolement le ski nordique de fond 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 3 telle que définie dans le Mémento Ed 2007 de l'enseignement du ski nordique français. Par ailleurs, le titulaire du MF2 pourra encadrer une activité en toutes neiges, tous terrains à proximité des pistes balisées, sur des terrains et dans des conditions de difficulté adaptées aux capacités des membres du groupe. Les prérogatives d'enseignement peuvent être limitées à titre exceptionnel. Ces prérogatives sont attribuées exclusivement dans le cadre des activités proposées par un club affilié à la FFS et à destination de licenciés FFS.

REFERENTIEL DE FORMATION MF2

- **Domaine des connaissances générales**

Organisation du sport en France

Le club : une association

L'association déclarée

Organisation et modalités de fonctionnement d'une association sportive

Affiliation

Relations entre le mouvement sportif, les collectivités territoriales et les services de l'Etat

Le CNOSF, les CROS

Réglementation de l'enseignement sportif

Diplômes et prérogatives d'enseignement

Statuts et obligations sociales

Règlements sportifs des disciplines

Réglementation des compétitions régionales et nationales

Matériel et fartage

Préparation des skis

- **Domaine de la pédagogie**

L'apprentissage

Caractérisation d'un apprentissage

Evolution d'un apprentissage

Facteurs qui influencent un apprentissage

Stades de développements psychomoteurs

Relations entre les capacités à développer et les différents stades de développement de l'individu

Capacités techniques, capacités physiques, capacités mentales

Identification des publics et caractéristiques spécifiques :

Les enfants, les adolescents, les adultes, les seniors, les handicapés

La séance, le cycle :

La séance élément constitutif d'un cycle

Caractéristiques d'un cycle d'apprentissage

- **Domaine de la physiologie**

Notions générales de physiologie

Rappel des grandes fonctions

Adaptation de l'organisme à l'effort et à la fatigue

Adaptation de l'organisme à l'environnement hivernal

Notions d'hygiène alimentaire

- **Domaine technique spécifique (ski nordique de fond)**

Technique classique, être capable de démontrer tous les pas du répertoire défini dans le mémento de l'enseignement du ski nordique édition 2007

Technique de patinage, être capable de démontrer tous les pas du répertoire défini dans le mémento de l'enseignement du ski nordique édition 2007

Techniques de descente, être capable d'enchaîner des virages en toutes neiges, tous terrains

- **Domaine de la sécurité**

Plan de secours d'une station (rappel)

Conduite à tenir en cas de problème et déclenchement des secours (rappel)

Sensibilisation au danger d'avalanche

Eléments d'analyse d'un bulletin nivo-météo

MODULE D'INFORMATION COMPLEMENTAIRE

Des modules d'informations complémentaires spécialisés d'une durée de 2 jours minimum ne donnant pas de prérogatives supplémentaires mais assurant des compétences plus élargies portant sur une «sensibilisation à la compétition » ou « le saut à ski » ou encore le « télémark » peuvent être mis en place.

Concernant le biathlon et compte-tenu de la spécificité de cette activité, une filière particulière a été élaborée (voir page suivante)

IV. 3 - STRUCTURATION DES FORMATIONS EN BIATHLON

Compte tenu, d'une part, des connaissances spécifiques liées au tir à la carabine et nécessaires à la pratique de cette activité et d'autre part des connaissances sécuritaires particulières à maîtriser pour encadrer le biathlon, une filière spécifique complémentaire à la formation des Moniteurs Fédéraux, ski nordique de fond a été mise en place.

Cette filière bien identifiée -Tir et Sécurité- se compose de deux stages de formation :

1/ L' « Initiateur Tir Biathlon », d'une durée de 48 heures portant uniquement sur les fondamentaux du tir et sur le tir à 10 mètres à l'air comprimé. Ce stage est ouvert à toutes personnes intéressées par l'initiation au tir biathlon et ne nécessite pas de prérequis particulier ni de compétence particulière en ski nordique de fond.

2/ Le module complémentaire « Tir à 50 m. Biathlon », d'une durée de 48 heures portant sur le tir à 50 mètres, l'ensemble des mesures sécuritaires à mettre en œuvre autour de l'activité biathlon, le perfectionnement et l'entraînement des biathlètes.

Ce stage est ouvert uniquement aux titulaires de l'ancien MF2 ski nordique de fond et aux titulaires du nouveau MF2 ski nordique de fond et activités assimilées et qui auront, pour les premiers comme pour les seconds, déjà suivis le stage d' « Initiateur Tir Biathlon ».

IV.4 - ENTRAÎNEUR FEDERAL

OBJECTIFS

- Organiser et entraîner à la pratique compétitive, tactique et éthique dans le cadre d'un club. Participer à l'organisation de compétitions.
- Formation : 2 semaines
- Participation à l'organisation de 2 courses : une de niveau club / une de niveau régional dans sa spécialité
- Stage en situation avec stage du comité dans sa spécialité
- Regroupement 2 jours
- Fin du cursus

REFERENTIEL DE FORMATION

- **Domaine des connaissances générales**

- Règlements internationaux
- Organisation de courses
- Matériel, fartage spécifiques de compétition

- **Domaine de la pédagogie**

Mise en place de séances d'entraînement avec définition d'objectifs intégrés dans le cadre d'une planification annuelle (micro-cycle, cycle, macro-cycle)

- **Domaine de la physiologie**

- Entraînement et âge
- Musculation
- Diététique
- Tests

- **Domaine de la sécurité**

- Règles de mise en place des activités nordiques en toute sécurité pour les pratiquants

Module commun « préparation physique et approche théorique de l'entraînement »

CONTENUS THEORIQUES

1 - 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.

2 - Biomécanique (7 h)

- Les principes mécaniques de la glisse sur neige et les facteurs de la performance.

3 - Développement des habiletés mentales (1 h 30)

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

4 - Principes de communication. (2 h 30)

- relations entraîneur / athlètes /parents.

5 - Traumatologie et prévention des blessures (1 h 30)

6 - Information sur le dopage (1h)

CONTENUS PRATIQUES

1 - Tests de terrain (2h)

- Vitesse maximale aérobie (VMA)
- Temps limite à VMA
- Batterie de tests : Directives techniques nationales de préparation physique.

2 - Musculation (2 h 30)

- Initiation haltérophilie.
- Exercices de musculation spécifiques.

3 - Séances de préparation physique (6 h)

- Construction et animation de séances par objectif de développement.
- Observation de séances dans des disciplines sportives diverses.

4 - Information sur le dossier pédagogique (30')

V – STRUCTURATION DES FORMATIONS EN SKI DE RANDONNEE

V.1 - MF 1

PREROGATIVES

Préparer et conduire un groupe sur un itinéraire adapté aux capacités des participants en dehors des zones glaciaires.

Animer, conseiller et enseigner les techniques adaptées au ski de randonnée, afin de faire découvrir la montagne hivernale, et amener progressivement les participants à se prendre en charge et à participer à la sécurité collective.

CONDITIONS D'ACCES

Appartenir à un club FFS et posséder sa licence en cours de validité.

Etre âgé de 18 ans à la date d'inscription.

Etre présenté par le président du club auquel le candidat appartient.

Posséder l'Attestation de Formation au Premier Secours (AFPS) ou tout autre diplôme reconnu en équivalence.

Posséder une bonne condition physique et une expérience de la randonnée alpine (environ 5 ans et 20 courses au minimum).

Etre capable d'évoluer avec aisance, efficacité et sûreté en toutes neiges dans des pentes moyennes de 30 à 35 degrés.

Joindre la fiche d'autoévaluation au dossier d'inscription.

CONTENU de FORMATION et EXAMEN

Une évaluation de la progression des compétences est faite de façon continue (EC ; Evaluation Continue) lors des week-ends et un EX (Examen) a lieu lors du dernier week-end sur les critères suivants :

Aptitude technique au ski (montée et descente) : EC

RANDONNEE

Aptitude à l'encadrement (anticipation, pédagogie, disponibilité...) : EC

En situation : choix et sécurité du cheminement et de la trace : EC

Progression et rythme de marche : EC + EX

Préparation d'une randonnée niveau MF1 (voir chapitre A : rôle) : EC + EX

SECURITE

Conduite d'un groupe en situation critique ; visibilité réduite, danger d'avalanche, de dévissage, etc. : EC

Gestion d'un accident (avalanche, fracture...), procédures d'alerte : EC + EX

Maîtrise de la recherche ARVA

Réalisation d'un abri de fortune. EC

Manœuvres de cordes. EC + EX

Topographie orientation. EC + EX

CONNAISSANCES GENERALES

La responsabilité des cadres fédéraux : EX

Champs d'application. ex : limite d'altitude, de nombre de personnes...

Droits et obligations ex : engagement de la responsabilité du président.

Matériel, équipement : EC + EX

Météorologie, neige et avalanches : EX

Dangers de la montagne, secourisme : EX

- Sensibilisation au développement durable

RECYCLAGE

Il est obligatoire tous les deux ans.

Il est placé sous la responsabilité du Président du club. (Incitation à le suivre)

V.2 - MF 2

PREROGATIVES

Préparer et conduire en sécurité une course ou un raid à ski sur tous types de terrain et sur des itinéraires adaptés aux capacités des participants.

Animer, conseiller et enseigner les techniques adaptées au ski de randonnée, afin de faire découvrir la montagne hivernale et amener progressivement les participants à se prendre en charge et à participer à la sécurité collective.

Animer et participer à la formation des cadres, assurer le perfectionnement ou le recyclage des moniteurs fédéraux et autres cadres.

Participer à l'organisation de manifestations fédérales.

CONDITIONS D'ACCES

Appartenir à un club affilié à la FFS et posséder sa licence « dirigeant » en cours de validité.

Etre âgé de 21 ans à la date d'inscription.

Etre présenté par le président du club auquel le candidat appartient.

Etre capable d'évoluer avec aisance, efficacité et sûreté en toutes neiges sur des pentes ne dépassant pas 35 degrés, et de conseiller et encadrer les participants dans ces conditions.

Posséder une bonne condition physique et présenter une liste de randonnées alpines (20 courses au minimum dont 10 en tant que cadre).

Etre diplômé MF1 depuis au moins deux ans et avoir encadré au moins pendant deux saisons.

Joindre la fiche d'autoévaluation au dossier d'inscription.

CONTENUS de FORMATION et EXAMEN

Une évaluation de la progression des compétences est faite de façon continue (EC) lors de la semaine et un examen (EX) a lieu lors du dernier jour. Tous les points à évaluer sont :

1 - Aptitude technique au ski :

Montée : progression et rythme de marche.

Choix et sécurité du cheminement et de la trace. EC

Descente : Evoluer avec aisance, efficacité et sécurité sur tous types de pentes et en toutes neiges avec un sac à dos.

Efficacité : adaptation d'une technique appropriée au type de situation rencontrée.

Choix et sécurité du cheminement à la descente. EC

2 - Pédagogie EC + EX :

Aptitude à l'encadrement (anticipation, pédagogie, disponibilité...)

Organisation d'un groupe

Rôle du leader

Préparation d'un cours théorique et pratique

3 – Sécurité

Conduite d'un groupe en situation critique ; absence de visibilité, danger d'avalanche, de dévissage, etc :

EC + EX

Gestion d'un accident (avalanche, fracture...), procédures d'alerte : EC + EX

Maîtrise de la recherche ARVA

Evacuation par moyens de fortune sur tous types de pentes

Capacités et limites de l'évacuation en hélicoptère. Préparation de la DZ.

Réalisation d'un abri de fortune : EX

Manœuvres de cordes : EC + EX

Les nœuds, les encordements, les ancrages.

Techniques de mains courantes.

Techniques de mouflages.

Auto-sauvetage.

Progression en montagne, utilisation piolet, crampons, techniques d'assurage.

Pose de points d'assurage et descente en rappel.

4 - Topographie – orientation. EC + EX

But : être autonome quelque soient les conditions climatiques.

Préparation des itinéraires (itinéraire principal et de repli), calcul de pente, profil.

Détermination des points de station

Capacité à suivre les itinéraires.

Techniques de cartographie et d'orientation. Rappels et approfondissement des connaissances cartographiques. Etude du fonctionnement des instruments, application sur le terrain.

Détermination et suivi des angles de marche

Techniques de l'erreur volontaire

Techniques de la tangente à la courbe de niveau

Contre-visée

Techniques de progression sans visibilité sur tous les types de terrains

Utilisation du GPS (connaissance des principes de base)

5 - Techniques neige, avalanches et météo EC + EX

- Nivologie. Formation de la neige, métamorphoses, mécanisme des avalanches, différents types d'avalanches, coupe du manteau neigeux.

- Rappel des précautions à prendre en situation avalancheuse.

- Rappel des moyens de secours en avalanche.

- Météorologie : lecture et interprétation des différents bulletins.

6 - Connaissances générales adaptées au monitorat de ski de randonnée

La responsabilité des cadres fédéraux. EX

Champs d'application. ex : limite d'altitude, de nombre de personnes...

Droits et obligations ex : engagement de la responsabilité du président)

- Equipement, matériel et entretien.

Sont exclues de la formation :

- Toutes techniques de ski extrême.

- Toutes les évolutions dans des terrains non adaptés traditionnellement à la pratique du ski de randonnée.

RECYCLAGE

Il est obligatoire tous les deux ans.

Il est placé sous la responsabilité du président du club. (Incitation à le suivre)

VI - ANNEXES

Annexe 1 - Demande d'inscription au stage de Formation Fédérale

Annexe 2 - Attestation de Stage

Annexe 3 - Demande d'équivalence, de validation d'acquis ou d'allègement de formation

Annexe 4 - Noms des Responsables Régionaux Formation des Cadres

**FEDERATION FRANCAISE DE SKI
FORMATION DES CADRES BENEVOLES**

Annexe 1

DEMANDE D'INSCRIPTION AU STAGE DE FORMATION FEDERALE

DISCIPLINES (1) : ALPIN - NORDIQUE - RANDONNEE - Autres :

DEGRE (1) : MF1 - MF2 - Entraîneur - Formation continuée

Nom du module (2):.....

Photo
d'identité
obligatoire

**Candidature à la Formation organisée du au
à par le Comité de**

NOM Prénom

Né(e) le Nationalité.....

Profession.....

Adresse :.....

E-mail : N ° Tél. (.....)

N ° LICENCE

CLUB : n° d'affiliation :

- Nombre de licenciés du club - Nombre de cadres fédéraux

COMITE REGIONAL DE SKI DE :

Fait à, le Signature du Président du Club (et Tampon Club):

En cas d'un stage organisé par un autre Comité ou par l'échelon national de la FFS, vous devez absolument :

- *envoyer cette demande au responsable de votre Comité d'origine qui fera remonter celle-ci (avec signature obligatoire) au Comité organisateur, ou au siège de la FFS pour les stages relevant de celle-ci.*
- *envoyer une photocopie directe au Comité organisateur (pour pré-réserver)*

Signature du responsable régional d'origine :

NB - Pièces à joindre : 2 photos d'identité 4x4 (nom au dos) - 2 enveloppes timbrées au tarif en vigueur - Photocopie de la licence et chèque d'arrhes de € libellé à la FFS ou au Comité Régional de Ski

(1) Rayer les mentions inutiles.

** Seriez-vous intéressé par un co-voiturage ? OUI NON*

** Avez-vous des places disponibles dans votre voiture ? OUI NON Nombre de places ? :*

(2) voir Calendrier National (sur notre site, rubrique Formation/Calendrier des Formations Fédérales)

**FEDERATION FRANCAISE DE SKI
FORMATION DES CADRES BENEVOLES**

Annexe 2

**ATTESTATION DE STAGE
(POUR LE PRESIDENT DE CLUB, POUR LE STAGIAIRE
ET POUR LE RESPONSABLE FORMATION DES CADRES)**

NOM : PRENOM :

N° de Licence :

ADRESSE :

E- MAIL.....

CLUB : COMITE :

MF1 - MF2 - Entraîneur (1)

A SUIVI UN MODULE FORMATION DANS LA DISCIPLINE :

Date du au Durée (journées de formation):

Lieu

Formateurs et Intervenants : Nom Prénom : Habilitation n° :
(à remplir par les formateurs)

Niveau acquis :

Conseils de formation :

Avis de fin de stage : oui – non

Le formateur (signature) :

Ou les formateurs :

Prochaine formation continue avant le :

Le Responsable Régional Formation des Cadres :.....

**A Le Signature :
(avis du responsable régional)**

**DEMANDE D'EQUIVALENCE, DE VALIDATION D'ACQUIS, OU
D'ALLEGEMENT DE FORMATION**

Tout licencié peut faire une demande d'équivalence de diplôme, de validation d'acquis ou d'allègement de formation.

Un jury régional initie les dossiers qui sont transmis à l'échelon national qui décide.

**Cette demande est à transmettre à votre Responsable Régional Formation des Cadres.
Joindre obligatoirement une copie de toutes les pièces justificatives, diplômes, etc....**

NOM.....PRENOM.....

ADRESSE.....
.....E-mail :

TEL.....

CLUB.....

N° de LICENCE.....

DEMANDE D'EQUIVALENCE pour le diplôme de :(préciser le diplôme demandé et la discipline) :

.....

DIPLOMES SPORTIFS en votre possession (diplômes fédéraux bénévoles ou brevets d'états) :

- Diplôme :.....Discipline :.....
- Diplôme :.....Discipline :.....
- Diplôme :.....Discipline :.....

AUTRES DIPLOMES FEDERAUX (traceur, juge régional, juge national, délégué technique, etc.) :

- Diplôme :.....Discipline :.....
- Diplôme :.....Discipline :.....
- Diplôme :.....Discipline :.....

DIPLOMES SKI EN COURS :

- Diplôme :.....Discipline :.....
- Diplôme :.....Discipline :.....
- Diplôme :.....Discipline :.....

.../...

FORMATIONS SCOLAIRES ET UNIVERSITAIRES :

.....
.....
.....

Fait à.....le.....

Signature du demandeur :

AVIS DU PRESIDENT DU CLUB

Observations :

Fait à le.....

Signature du Président :

AVIS DU JURY REGIONAL OUI NON

Remarques :.....
.....

Fait à.....le.....

Signature du Responsable Régional :

AVIS DU JURY NATIONAL OUI NON

Remarques :.....
.....

Fait à.....le.....

Signature du Responsable National

**Après l'avoir instruite, l'échelon régional fait suivre cette demande vers l'échelon national.
Fédération Française de Ski - Formation des Cadres - BP 2451 - 74011 Annecy Cedex**

RESPONSABLES REGIONAUX FORMATIONS DES CADRES

Vous trouverez les noms et coordonnées des Responsables Régionaux Formations des Cadres sur notre site Internet : www.ffs.fr : rubrique : FFS, Comités et Clubs/Structures/Commission Formation/Responsables Régionaux