



## *PRESENTATION SECTION SKI*

# Une structure BI-QUALIFIANTE

Officiellement reconnue en convention avec l'Éducation Nationale, l'École Nationale de Ski et d'Alpinisme, la REGION et la DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes.

### But de la structure

*Permettre aux élèves intéressés par le monitorat de ski alpin de mener conjointement leurs études et une préparation aux premières épreuves du Diplôme d'Etat (D.E).*

### 3 objectifs

- Baccalauréat
- Diplôme d'Etat ski alpin
- Formation Générale Commune

*Cursus scolaire normal en 3 ans*

Une formation idéale pour les élèves bons skieurs, passionnés par les métiers de la montagne et n'entrant pas dans les critères du haut niveau.

### Formation

Pour atteindre les objectifs, nous proposons :

- ◆ Un enseignement général normal.

Filières proposées :

Baccalauréat général + filière STMG (sciences et technologies du management et de la gestion).

4 triplettes de spécialités sont garanties en 1<sup>ère</sup> générale section ski :

- MATHS / PHYS / SVT
- SES / MATHS / HIST-GEO
- MATHS / SES / ANGLAIS
- MATHS / HIST-GEO / ANGLAIS

D'autres combinaisons de spécialités ne sont pas exclues en fonction des possibilités d'organisation du lycée.

◆ **Une préparation spécifique aux épreuves du Diplôme d'Etat de ski alpin.**

Le travail effectué est en liaison directe et constante avec les épreuves du D.E ski alpin. L'entraînement est principalement axé vers une pratique compétitive du ski alpin et une approche technique de son apprentissage.

*Au programme : Préparation physique, entraînements en tracés, ski foncier, démonstrations, pédagogie théorique et pratique, approche snowboard et activités de pleine nature pour un volume horaire annuel d'environ 9 à 10 heures par semaine et par élève.*

◆ **La Formation Générale Commune aux métiers de la montagne**

Environ 90 heures de cours sur la scolarité. Les élèves passent l'examen au lycée l'année de réussite du Test Technique d'accès à la formation du D.E.

*Au programme : 5 thématiques.*

*T1 : Cadre réglementaire des métiers d'enseignement, d'encadrement et d'entraînement des sports de montagne.*

*T2 : Approche de l'activité économique et touristique des sports de montagne.*

*T3 : Connaissance du milieu naturel montagnard.*

*T4 : Accueil des différents publics, dont le public scolaire, en milieu*

*montagnard.*

*T5 : Physiologie de l'effort adaptée aux sports de montagne.*

### Descriptif volume horaire

**Décompte horaire hors hiver / semaine :**

- 1h30 de préparation physique par niveau un soir de 17h15 à 18h45.
- 4h le mercredi après-midi jusqu'aux vacances de Noël. Pratique obligatoire des activités de l'A.S volontairement orientées vers une préparation physique adaptée à la pratique du ski (VTT, préparation physique généralisée et spécifique, sports collectifs).
- 2h de cours de Formation Générale Commune.
- 2h d'EPS.

**Décompte horaire hiver / semaine :**

- 4h de ski par niveaux avec départ anticipé à 10h un jour par semaine durant 14 semaines (dès décembre si le domaine de l'Alpe d'Huez est ouvert).
- 5H00 le mercredi avec départ anticipé à 8h durant 11 semaines (après les vacances de Noël).

Il faut ajouter à ce volume horaire un stage de pré saison de 4 à 5 jours entre la Toussaint et Noël et un stage de 3 jours d'Activités Physiques de Pleine Nature + cours du PSC1 (Prévention et secours civiques de niveau 1) au mois de juin après la fin des cours.

### Encadrement

3 professeurs certifiés EPS et diplômés d'état en ski alpin.

Pascal ABONNEL, Sylvain NIZET (Coordonnateur de la bi qualification ski alpin) et Jean-Charles PAULUS (Professeur Principal des secondes).

### Effectifs

42 à 48 élèves :

- Originaires principalement du Dauphiné.
- Majoritairement internes au lycée.

### Conditions matérielles établissement

1 gymnase et 1 salle de musculation dans l'enceinte du lycée.

Stade avec piste en tartan et piscine à proximité.

### Conditions matérielles spécifiques ski :

- *Stades de slalom mis à disposition : Vaujany (stade) / Alpe d'Huez (Signal) / Villard-Reculas (Brebis)*
- *2 minibus durant l'hiver pour les déplacements en groupe classe.*
- *Matériel spécifique entraînement ski : piquets, perceuses, chronomètres, caméra vidéo...*
- *1 Local ski avec râteliers individuels, chauffés-chaussures et établis pour préparation du matériel,*
- *16 DVA, pelles, sondes et sacs.*
- *Matériel spécifique de préparation physique : plots, cerceaux, tapis...*

### Procédure d'admission :

L'orientation en section ski suit les procédures académiques d'orientation de 2<sup>nd</sup>e générale et technologique à capacité d'accueil limitée.

Le recrutement s'appuie sur une série de tests sportifs ainsi que l'étude des dossiers scolaires.

- Test ski : Slalom géant en 3 manches chronométrées et évaluées (1 manche filmée)

- Tests physiques : Série de 3 tests :

Un test de vitesse (34 m avec 2 changements de direction : 12m/10m/12m),

Un test de puissance (pentabond sans élan)

Un test d'endurance et capacités aérobies (Luc Léger navette).

Une commission se réunit en fin d'année pour étudier les dossiers complets (scolaires et sportifs) des élèves retenus à l'issue des tests ski et physiques puis établit une liste de candidats admis. Cette liste est ensuite transmise à la DSDEN.

### Hébergement et financement :

Le Lycée possède un internat et une restauration scolaire.  
L'internat coûte environ 1650 Euros/an. Il faut ajouter à cela 650 Euros/an de frais d'inscription en section ski et 25 Euros/an pour la licence UNSS.

Les forfaits de ski (carte saison) donnant accès au domaine de l'Alpe d'Huez, le stage de pré-saison et le stage de fin d'année sont intégralement financés par le Lycée grâce au soutien de La Région.

**Matériel spécifique section ski obligatoire à la charge des familles :**

- 1 VTT de la rentrée jusqu'aux vacances de La Toussaint avec matériel de protection (casque, cuissard recommandé) et de réparation (chambre à air, pompe, démontes pneus...)
- 2 paires de ski course : 1 paire de ski de slalom et 1 paire de ski de géant.
- 1 paire de chaussures de ski racing avec flex adapté.
- 1 Combinaison de ski course (+ éventuellement 1 softshell et 1 short racing).
- Casque homologué FIS, mentonnière, dorsale et protections de slalom (bâtons et tibias).
- Matériel nécessaire à l'entretien des skis (affûtage, fartage...).

*Il est possible de commander le matériel spécifique ski chez Salomon et chez VOLA RACING avec le lycée. Nous bénéficions de 30 à 40% de réduction sur les prix publics.*

**En dehors du lycée :**

Les élèves doivent obligatoirement disposer d'une licence compétition dans un club affilié à la FFS. Entraînements les week-ends et vacances scolaires + participations à des courses FFS sont nécessaires.

**Communication :**

Téléphone lycée : 04.76.81.00.11

Site du lycée : <https://matheysine.ent.auvergnerhonealpes.fr/>

Blog de la section ski : <http://www.biquaifdelamure.com/>

L'inscription à la newsletter du blog est obligatoire pour les élèves et fortement conseillée aux parents.