



**DIPLOME D'ETAT D'ALPINISME
ACCOMPAGNATEUR EN MOYENNE MONTAGNE
Unité de formation "Adaptation à l'effort"
Arrêté du 3 juin 2019**

Intitulé : Adaptation à l'effort, perfectionnement technique et entraînement à la randonnée pédestre et aux activités assimilées en moyenne montagne pour tout public.

Objectifs : Diplôme d'Etat d'Alpinisme-accompagnateur en moyenne montagne.

Durée : 35 h = 5 journées de 7h

Lieu : Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne
1848 route des Pessettes – 39220 PREMANON

Contenu :

A - Adaptation à l'effort pour des publics diversifiés

Approfondissement des notions de physiologie de l'effort en montagne
Maîtrise des principes de base de l'entraînement correspondant aux différents types de pratique
Capacité à gérer l'effort à différentes allures, notamment dans une logique d'amélioration de la performance individuelle
Capacité d'adaptation de l'effort dans une optique de bien-être et de santé

B - Spécificités du milieu

Capacité à adapter l'effort aux particularités physiques du milieu

C - Techniques spécifiques de progression

Capacité à adapter les techniques de déplacement aux types de terrains parcourus et à la vitesse de progression dans une logique d'amélioration de la performance individuelle.

Modalité d'évaluation : épreuve écrite d'une heure portant sur l'adaptation à l'effort en moyenne montagne.

C.N.S.N.M.M.
Site de l'E.N.S.M.
1848, route des Pessettes
39220 PREMANON
Tél. 03 84 60 78 37 - Fax 03 84 60 77 93