



**Bessans**  
Haute Maurienne Vanoise



**Bonneval sur Arc**  
Haute Maurienne Vanoise



**esf**

## «Apprendre ou Réviser les Fondamentaux ou Accroître votre Autonomie en Ski-Alpinisme / Ski de Randonnée» 2 et 3 décembre 2023 à Bessans et Bonneval-sur-Arc



Le Ski-Alpinisme, le Ski de Randonnée, est une activité, un « style de vie » qui incarne :

- la **découverte**,
- l'**aventure**,
- la **responsabilité**,
- la **contemplation**,
- l'**authenticité**,
- la **liberté**.

Le Ski-Alpinisme (Ski de Randonnée) permet :

- D'évoluer loin des foules des stations et des queues des remontées,
- De faire sa propre trace,
- De découvrir des immensités immaculées,
- D'apprécier une descente en poudreuse,

Le Ski-Alpinisme, le Ski de Randonnée, comme l'Alpinisme, est une activité physique traditionnelle qui se caractérise par :

- une culture partagée,
- un art fait de savoirs (connaissance de la haute montagne, de la pratique et des valeurs associées),
- un savoir-faire (maîtrise du ski alpin, d'ascension et d'assurage, utilisation du matériel : ski de randonnée, peaux de phoques, couteaux, DVA, corde, piolet, et crampons).

Sa pratique «responsable» nécessite l'acquisition indispensable de connaissances sur :

- l'environnement naturel,
- les conditions climatiques,
- l'appréciation d'événements naturels : avalanches.

Afin que vous découvriez cette activité ou que vous profitiez de vos prochaines sorties, les Guides de Haute Montagne et l'ESFdu Territoire de Bessans Bonneval-sur-Arc, labellisé «**Terre d'Alpisme**» vous proposent 3 stages de 2 jours pour **Découvrir** ou **Réviser** les Fondamentaux ou **Accroître** votre Autonomie en Ski-Alpinisme / Ski de Randonnée



**Nos Partenaires :**



**Bessans**  
Haute Maurienne Vanoise



**Bonneval sur Arc**  
Haute Maurienne Vanoise



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes

## **Stage : Découverte Initiation**

### **Jour 1 : Les Fondamentaux**

- Equipement indispensable pour une pratique responsable.
- Comment mettre ses peaux de phoque et couteaux et comment les enlever avant la descente.
- Présentation théorique du DVA (détecteur victime d'avalanche).
- Progression en montée et Descente en neige vierge.
- Technique de conversion.
- Formation au matériel de sécurité.
- Apéritif dînatoire – Film sur le Ski-Alpinisme / Ski de Randonnée.



### **Jour 2 : Ma première randonnée**

- Une sortie ayant un dénivelé positif (400 à 700 mètres) permettant de mettre en pratique les fondamentaux.
- Présentation de la Démarche « CRISTAL » ou Vigilance encadrée pour prendre les bonnes décisions.

## **Stage : Perfectionnement**

### **Jour 1 : Révision des Fondamentaux**

- Présentation de la Démarche « CRISTAL » ou Vigilance encadrée pour prendre les bonnes décisions.
- Révision recherche DVA.
- Révision technique « montée » et « descente » sur une courte sortie d'une demi-journée.
- Apéritif dînatoire – Film sur le Ski-Alpinisme / Ski de Randonnée



### **Jour 2 : Ma première sortie de la saison 2023 - 2024**

- Une sortie d'un dénivelé de plus de 700 mètres sur l'un des sommets autour de Bessans et Bonneval-sur-Arc.

## **Stage : Vers l'Autonomie**

### **Jour 1 : Révision des Fondamentaux**

- Présentation de la Démarche « CRISTAL » ou Vigilance encadrée pour prendre les bonnes décisions.
  - Révision recherche DVA.
  - Révision des techniques d'encordement et de sauvetage en crevasse.
  - Montée et Descente d'une pente raide.
- Apéritif dînatoire – Film sur le Ski-Alpinisme / Ski de Randonnée.

### **Jour 2 : Ma première sortie de la saison 2023 - 2024**

- Une sortie d'un dénivelé de plus de 1200 mètres sur l'un des sommets autour de Bessans et Bonneval-sur-Arc.



Pour plus de renseignements :



ou Email à : [contact@terre-dalpinisme-bessans-bonneval.com](mailto:contact@terre-dalpinisme-bessans-bonneval.com)