

Prendre
un maximum
de plaisir
hors des pistes
balisées...
C'est le rêve
de chaque skieur !

La montagne est exigeante.
Bien la connaître, c'est la condition
essentielle pour vivre votre expérience.
Car la montagne, ça s'apprend,
quel que soit votre niveau.

C'est pourquoi **esf** a créé
le programme

Neiges & Montagne

- Parce que nous aspirons
à une montagne où chacun
puisse se sentir parfaitement **libre**.
- Vous pratiquerez sereinement
le ski, la rando, la raquette
hors des pistes balisées.
- Nous voulons aussi sensibiliser
tous les publics, skieurs ou non,
aux **gestes de sécurité**, à l'apprentissage
de la technique, et à la découverte
du milieu montagnard.

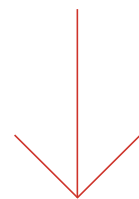


esf est membre partenaire de l'anena.



Plaisir &
sécurité
hors des pistes balisées

esf



Pack
Trace

SKI DE RANDONNÉE
RAQUETTE



gineette by atlantidc/ab11/20. Crédits photos : Agence Zoom.

**SYNDICAT NATIONAL
DES MONITEURS DU SKI FRANÇAIS**

6, allée des Mitailières. 38240 Meylan
Tél. +33 (0)4 76 90 67 36

Neiges & Montagne
votre nouveau programme

esf



Découvrez
tout ce que **esf**
peut vous apporter
avec le pack Trace.

Le pack Trace

est réservé aux skieurs intermédiaires ou confirmés et aux randonneurs en raquettes à neige, qui souhaitent partir à la découverte des milieux vierges en toute sécurité. Partez avec votre moniteur **esf** pour gravir les dénivelés et découvrir des paysages hors du commun. Tracez votre propre itinéraire et formez-vous pour pratiquer seul sans risque.



PACK TRACE Novice

“ Ma première expérience en ski de randonnée ou en raquettes à neige. ”

Apprendre les techniques de montée et découvrir la pratique.



- le matériel
- les premiers pas de montée
- les techniques de conversion
- préparer son sac



- le BERA
- les expositions des pentes
- les variations de température
- comment s'habiller



- s'équiper et vérifier son matériel de sécurité
- double vérification DVA
- alerter les secours
- position GPS

Contenus



6 participants maximum

1 h 30 ou en 1/2 journée

Skieur occasionnel

PACK TRACE Intermédiaire

“ J'ai déjà une expérience. Je cherche à pratiquer en groupe, et découvrir la montagne en ski de randonnée ou en raquettes à neige. ”

Apprendre à se déplacer en montagne et adapter son cheminement.



- monter en rythme régulier et gérer son effort
- efficacité des conversions
- adapter ses virages aux conditions
- préparer son sac



- les moyens d'estimation du risque d'avalanche
- les tests sur la neige
- choisir et préparer son itinéraire
- découvrir les outils modernes d'orientation



- gérer son matériel
- gérer un accident
- intervenir en cas d'avalanche et assister au secours

Contenus



6 participants maximum

En 1/2 journée, en journée ou en stage

Bon skieur

PACK TRACE Confirmé

“ Je pratique régulièrement. Je cherche les grands espaces en petit groupe et les sensations uniques du hors piste. ”

Pratiquer sur tous les terrains et adapter sa technique en fonction des difficultés rencontrées.



- les techniques de montée sur terrains difficiles
- les différents moyens de portage
- les virages en pente raide
- conduire un groupe



- observer le terrain pour faire sa trace
- les 6 paramètres observables pour une meilleure estimation du risque d'avalanche
- utiliser les outils de cartographie



- suivre un itinéraire préparé
- gérer une situation critique en montagne

Contenus



6 participants maximum

En 1/2 journée, en journée ou en stage

Bon skieur

LÉGENDES



Technique & gestion des risques



Analyse du milieu Neiges & Montagne



Secours & recherche avalanche