



Cycle de ski toute neige
« Initié »
Hiver 2025 - 2026



Objectifs :

- **perfectionnement technique** : correction technique globale, adaptation de sa technique aux différents types de neige, évolution en terrain ou neige délicats, aborder plus sereinement des pentes entre 30 et 35° maximum.
- **introduction aux techniques de montée et matériel de ski de randonnée** : utilisation du matériel spécifique à la randonnée, suivre une trace, conversions...
- **introduction à la sécurité hors piste** : évolution en groupe (distances, consignes de sécurité et rassemblement), choix de sa trajectoire et des zones d'arrêt / rassemblement
- **matériel** : connaître, choisir, régler son matériel en fonction des conditions, objectifs, état de forme...

Pour qui ?

Ce cycle s'adresse :

- aux skieurs de niveau intermédiaire désirant s'aventurer en hors piste ou en ski de randonnée
- aux pratiquants occasionnels de randonnée (itinéraires avec cotation ski 1 à 2) souhaitant perfectionner leur technique et leur connaissance du terrain

Niveau technique minimum requis :

- à l'aise sur toutes pistes damées, grands et petits virages parallèles
- débrouillé en terrain bosselé peu raide

Classe 3 environ

Programme :

Le cycle se décompose en 2 parties :

1- technique ski de piste et bords de piste (2 journées) :

En station (A définir, selon conditions)

2- technique toute neige – tout terrain + introduction randonnée (2 journées) :

Ski hors piste / bord de piste, courtes montées en peaux de phoque

En station (à définir, selon conditions)

1- technique ski de piste et bords de piste

- évaluation du niveau technique de chacun
- améliorer sa technique sur piste et en hors piste de proximité
- repérer / anticiper les changements de neige et difficultés liées au terrains

2- technique toute neige – tout terrain + introduction randonnée

- technique spécifique toutes neiges / adaptation aux différents types de neige
- reconnaître et s'adapter à des terrains variés
- lecture de terrain, choix et anticipation de trajectoires
- introduction sécurité / évolution en groupe
- introduction aux techniques de montée et au matériel spécifique

Tarifs et calendrier :

(hors adhésion au club et forfaits)

- groupe de 4 à 6 personnes
- cycle complet : **288 euros**
- prévoir 4 forfaits journée (Serre Chevalier ou autres stations, selon les conditions)

Dates :

- les samedi 10 et 17 Janvier puis 14 et 21 Mars
- Journée de formation DVA samedi 13 décembre
- Réunion d'information le mardi 14 octobre à 19h au local du club

Encadrement / infos / contact : Florent Turin 06 07 96 91 87 / flau.t@hotmail.fr

Validations possibles niveau initié ffcam :

2.2 - PROGRESSION SKI EN DESCENTE : Skier en toutes neiges et tous terrains en sécurité dans des pentes faibles à modérées (jusqu'à 30°) en adaptant ma technique au type de neige. **Maîtriser** la technique de dérapage en toutes neiges (en particulier neige dure) dans des pentes faibles à modérées (jusqu'à 30°). **Maîtriser** les conversions aval dans des pentes faibles à modérées (jusqu'à 30°).