



*Cycle de ski toute neige  
« Perfectionnement »  
Hiver 2025 - 2026*



## ***Objectifs :***

Acquisition d'une maîtrise technique supérieure pour accéder à des itinéraires plus difficiles techniquement, et pour plus d'aisance dans une position de leader ou co-cadreur.

- **perfectionnement technique** : correction et perfectionnement technique global, adaptation de sa technique aux différents types de neige, évolution en terrain ou neige difficiles, techniques de pente raide.

- **Lecture de terrain – choix de trajectoire** : lecture et utilisation du terrain pour une évolution plus fluide, anticipation des trajectoires, adapter sa vitesse et son engagement au terrain.

- **Position du leader** : Savoir se placer et conseiller pour faciliter le passage d'une portion technique pour un pratiquant en difficulté.

## ***Pour qui ?***

Ce cycle s'adresse :

- aux bons skieurs, expérimentés en hors piste et / ou randonnée souhaitant pousser plus loin leur pratique, acquérir plus d'aisance à la descente dans des situations et terrains difficiles et/ou dans une position de leader ou co-encadrant.

### ***Niveau technique minimum requis :***

- à l'aise en tout terrain dans des pentes jusqu'à 35° environ  
- capable de négocier (même avec des difficultés) de courtes portions plus raides ou techniques (itinéraires ski 3.1 à 3.3)

## ***Programme :***

Cycle de 4 journées de ski en station (Serre Chevalier / Puy St Vincent ou autres selon conditions).

### ***1- technique ski de piste et bords de piste***

- évaluation du niveau technique de chacun  
- régler son matériel et le choisir / s'y adapter selon les conditions  
- fondamentaux techniques du ski et adaptation aux situations / pentes / conditions  
- correction technique individuelle / éducatifs pédagogiques

### ***2- technique spécifique toute neige / tout terrain***

- savoir piocher dans son panel de compétences techniques celles adaptées à la situation, et en acquérir de nouvelles  
- ski en situations / conditions exigeantes  
- lecture, anticipation et utilisation du terrain pour une évolution plus sûre et maîtrisée en tout terrain

### ***3- technique spécifique pente raide***

- aborder la pente plus raide (psychologiquement et choix selon les conditions)  
- virages pente raide, technique 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 Puy St Vincent

### **Dates :**

- dimanche 11 et 18 janvier puis les dimanche 15 et 22 Mars
- Journée de formation DVA samedi 13 décembre

Réunion d'information mardi 14 octobre à 19h au local du club

***Encadrement / infos / contact :*** Florent Turin 06 07 96 91 87 / [flau.t@hotmail.fr](mailto:flau.t@hotmail.fr)

### ***Validations possibles niveau perfectionné ffcam :***

**2.2 - PROGRESSION SKI EN DESCENTE :** **Maîtriser** la technique de ski en toutes neiges et tous terrains en sécurité dans des pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°) en adaptant ma technique au type de neige. **Maîtriser** la technique de dérapage en toutes neiges (en particulier neige dure) dans des pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°). **Maîtriser** les conversions aval dans des pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°).