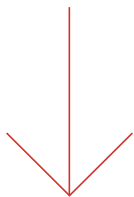




Plaisir & sécurité

hors des pistes balisées



Pack **Trace**

SKI DE RANDONNÉE
RAQUETTE



Neiges & Montagne
votre nouveau programme

esf

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.



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.



LÉGENDES



Technique
& gestion
des risques



Analyse
du milieu
Neiges & Montagne



Secours
& recherche
avalanche



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

