

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
Ride

SKI
SNOWBOARD



Neiges & Montagne
votre nouveau programme

esf

**SYNDICAT NATIONAL
DES MONITEURS DU SKI FRANÇAIS**

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

gineette by atlantideclub.11/20. Crédits photos : Agence Zoom.



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

Le pack Ride

s'adresse aux skieurs à la recherche de nouvelles sensations. Avec votre moniteur **esf**, partez à la découverte de la montagne à ski ou en freerando, là où personne n'est passé avant vous. La glisse, le jeu des trajectoires, des vitesses et du terrain et l'application des bons gestes sont au cœur de ce programme, pour skier avec confiance.



PACK RIDE Novice

“ Je veux connaître les règles et les techniques de base pour skier ou rider en sécurité. ”

Apprendre les techniques pour rider hors des pistes et découvrir la montagne.



- les techniques de base pour rider en sécurité
- la lecture de terrain pour choisir sa ligne
- les règles de sécurité en hors piste
- la communication en montagne
- comment évoluer en groupe



- le milieu montagnard et son lexique
- les différents types de neige
- l'observation de la météo
- l'échelle des risques d'avalanche



- l'utilisation du DVA, pelle et sonde
- comment alerter les secours
- comment envoyer ses coordonnées GPS

Contenus



PACK RIDE Intermédiaire

“ Je suis tenté par des parcours un peu plus longs et je voudrais maîtriser les bonnes techniques en milieu vierge. ”

Apprendre à se déplacer en montagne et à gérer son matériel sur tous types de terrains.



- les techniques toutes neiges et tous terrains
- la Freerando (petites montées pour de belles descentes)
- les interactions du groupe et ses règles
- comment jouer avec le terrain et la vitesse
- reconnaître les risques



- le milieu montagnard enneigé et ses particularités
- le manteau neigeux et ses strates
- les différents types d'avalanches
- les applis cartes et montagne sur smartphone



- la fonction marquage du DVA
- les techniques de sondage et de pelletage
- comment se situer et envoyer ses coordonnées GPS

Contenus



PACK RIDE Confirmé

“ Avec un groupe de très bons skieurs, on voudrait développer notre autonomie dans les déplacements et optimiser nos techniques. ”

Rider de belles pentes et des itinéraires sauvages pour le plaisir. Se former en groupe pour plus de sécurité et d'autonomie.



- la pratique intense et variée
- les techniques spécifiques (pente raides, neiges difficiles)
- comment gérer ses efforts et ses émotions
- les stratégies de conduite de groupe et les moyens de réduire les risques



- les comportements responsables en montagne
- les tests de neige pour une meilleure compréhension des avalanches
- l'influence de la météo sur le manteau neigeux
- l'utilisation des applications d'orientation avant et pendant l'excursion



- la recherche de plusieurs victimes
- la recherche du point de sondage
- le pelletage en équipe

Contenus



LÉGENDES



Technique & gestion des risques



Analyse du milieu Neiges & Montagne



Secours & recherche avalanche



8 participants maximum



En 1/2 journée



Skieur occasionnel



De 6 à 8 participants maximum



En 1/2 journée, en journée ou en stage



Bon skieur



De 4 à 6 participants maximum



En 1/2 journée, en journée ou en stage



Skieur expérimenté