

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.

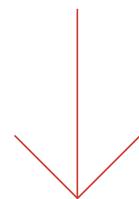


esf est membre partenaire de l'anena.



Plaisir &
sécurité
hors des pistes balisées

esf



Pack
Sécurité

SKI
SNOWBOARD
RAQUETTE
SANS SKI



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 Sécurité.

Le pack Sécurité

a été conçu pour s'adapter à tous les pratiquants, afin d'apprendre les règles de base pour évoluer en milieu non balisé.



PACK SÉCURITÉ Novice

“ Pratiquant ou non, je veux découvrir l'univers de la montagne pour mieux l'appréhender. ”

Apprendre les bases de la sécurité

Participer à une formation de base de prévention et de gestion des risques en montagne



- se déplacer en sécurité
- connaître et utiliser son matériel



- le manteau neigeux (différentes strates)
- la prévision d'avalanche et le 30°
- appeler les secours
- se localiser et envoyer ses coordonnées



- connaître, vérifier et utiliser son matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde, sac à dos)
- la double vérification DVA

Contenus



8 participants maximum

1 h 30 de formation



Aucun niveau technique requis

PACK SÉCURITÉ Intermédiaire

“ Je veux comprendre les dangers de la montagne pour pratiquer en sécurité hors des pistes balisées. ”

Détecter les risques

Acquérir les connaissances et les gestes adaptés à toutes les situations en montagne



- techniques simples de déplacements en terrains et neiges difficiles
- les distances de sécurité en groupe



- observer une coupe de neige simple
- reconnaître une couche fragile
- interpréter les prévisions d'avalanche
- reconnaître les pentes à 30°
- observer pour prévenir les risques



- se localiser sur une carte et lancer une alerte
- apprendre l'utilisation des radios
- le check matériel
- organiser un secours en avalanche
- rechercher deux victimes en avalanche

Contenus



8 participants maximum

En 1/2 journée ou en journée



Bon skieur

PACK SÉCURITÉ Confirmé

“ Je veux un check-up de mes compétences, confirmer et actualiser mes techniques. Je veux me sentir autonome dans toutes les situations. ”

Leadership et autonomie



- adapter ma technique à toutes les situations
- franchir des obstacles et des terrains difficiles
- devenir le leader et conduire le groupe



- analyser les observables pour une meilleure estimation du risque d'avalanche
- effectuer une coupe de neige
- identifier et comprendre les couches fragiles
- apprendre à gérer les pentes à 30°
- interpréter les surcharges nouvelles et l'action du vent
- préparer et suivre son itinéraire sur Iphigénie



- mettre en place une stratégie de recherche avalanche
- gérer la communication radio
- utiliser le DVA en situation complexe
- gérer une situation d'avalanche en équipe
- prendre en charge un accident et assister les secours

Contenus



6 participants maximum

1 ou 2 journées



Bon skieur

LÉGENDES



Technique & gestion des risques



Analyse du milieu Neiges & Montagne



Secours & recherche avalanche