

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.

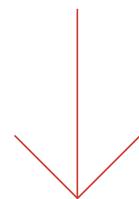


esf est membre partenaire de l'anena.



Plaisir &  
sécurité  
hors des pistes balisées

**esf**



Pack  
**Trace**

SKI DE RANDONNÉE  
RAQUETTE



**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 atlantidc/ab11/20. Crédits photos : Agence Zoom.



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.



## 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



## 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



## 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



LÉGENDES



Technique & gestion des risques



Analyse du milieu Neiges & Montagne



Secours & recherche avalanche



6 participants maximum



1 h 30 ou en 1/2 journée



Skieur occasionnel



6 participants maximum



En 1/2 journée, en journée ou en stage



Bon skieur



6 participants maximum



En 1/2 journée, en journée ou en stage



Bon skieur