



FREERIDE INTERMEDIAIRE

Niv technique : je sais déjà skier hors-piste, j'adapte ma pratique sur tous types de neiges et de terrains.

Niv Physique : je suis capable de fournir un effort physique moyen pendant une demi-journée.

[PACK RIDE INTERMEDIAIRE](#)

Tarifs.

450€

Le prix comprend :

- L'encadrement et l'enseignement de la pratique et de la sécurité par un moniteur esf.
- La demi-pension
- Le matériel de sécurité (DVA, pelle et sonde, Sac à dos)
- Les transferts en minibus privé

Le prix ne comprend pas :

- L'eau minérale
- Les achats personnels
- Les apéritifs et boissons
- Les repas du midi
- Les vivres de course en plus des repas
- La location du matériel de ski : chaussures, bâtons, skis, snow, casques
- Le moyen de transport pour arriver et partir du point de rendez-vous (Montgenèvre) le premier jour ainsi que le dernier, nous consulter si vous voulez qu'on organise vos transferts.

- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend »

Le séjour :

1^{er} jour :

17H30 Rdv Montgenèvre

RDV Présentation du week-end et briefing avec votre moniteur autour d'un verre :

- Lieux
- Météo
- Conditions nivologiques
- Protocoles de sécurité
- Check matériel
- Composition du sac à dos
- DVA / pelle / sonde
- Équipement
- Une formation sécurité ([Pack Sécurité Découverte](#)) pour être au top le lendemain à l'ouverture.

19H Repas du soir + Nuitée à Montgenèvre en chambre confort.

2^o jour :

7H15 Petit déjeuner

8H15 RDV avec le moniteur à la réception

Lieu : Montgenèvre

Transfert en minibus privé pour rejoindre SESTRIERES (20min)

- On chausse et on s'équipe
- Première mise en jambe pour faire connaissance (évaluation du niveau des participants)
- Les bases du secours en avalanche seront abordées grâce à des exercices de mises en situation simples tout au long du séjour.
- Retour en fin de journée au minibus.

Transfert en minibus privé pour rejoindre PRALI (1H20min)

Repas du soir + nuitée à l'hôtel en chambre confort

3^o jour :

- On chausse et on s'équipe, on profite du dénivelé exceptionnelle de cette station et on s'en met plein les jambes
- Le Séjour prend fin après la journée de ski. (environ 17h)

Retour en France.

Transfert en minibus privé pour rejoindre Montgenèvre (1H30min)

à bientôt pour de nouvelles aventures.

Possibilité de rester dormir une dernière nuit sur place (option en plus)

- Tout ce programme peut être modifié en fonction des conditions de temps, d'enneigement, de fatigue ou de niveau, se référer aux conditions générales de vente.

Seul le professionnel décide du programme finale.

Informations.

Participants :

1 Moniteur de Ski pour 6 personnes maximum.

Le séjour est assuré à partir de 4 personnes.

Nos points forts :

- Un professionnel moniteur de ski local, sympa et disponible.
- Sestrières : La grande station du PIEMONT, mondialement connu pour ses pistes mais qui est aussi un trésor du hors-piste. Pratique peu courante en Italie.
- Prali : l'atypique, le bijou sauvage et nature qui offre un dénivelé exceptionnelle ! Ambiance garantie.
- L'Enseignement de la technique du Ski, de la gestion des risques et des bases du secours grâce à des méthodes simples :

[Esprit Neiges et Montagne by esf](#)

Neiges et Montagne est un concept d'enseignement par l'Action, selon 3 thèmes.

"Acting IS Learning"

L'Autonomie progressive des participants est le meilleur moyen de gérer et minimiser le risque de façon collective, ce qui permettra de placer le plaisir au centre de nos journées.

Il détermine des niveaux et des familles de glisse.

Amener également les participants à plus d'autonomie dans leur pratique, tant au niveau technique que sécuritaire.

Matériel :

Matériel à prévoir qui ne se trouve pas dans le « Prix comprend ».

Vêtements :

Haut du corps

- Casque et tour de cou

- Sous vêtement en fibre moderne, manches courtes et longues
- Veste polaire ou veste duvet
- Veste type Gore Tex ou anorak de ski.

Bas du corps

- Collant en fibre moderne
- Pantalon type Gore Tex ou pantalon de ski
- Chaussettes chaudes

Accessoires indispensables :

- Lunettes et Masque de ski
- 2 paires de gants : une légère et une paire chaude type moufles
- Crème solaire et écran labial très haute protection
- Thermos (0,5 l minimum) ou gourde isotherme
- barres énergétiques, encas
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, secondes peaux, bouchons d'oreille)
- Brosse à dents + déo, pour le minibus ;)