



# Initiation au ski de randonnée

## Descriptif

Participer aux courses de ski du Club Alpin en hiver requiert des connaissances spécifiques qui sont attendues de chacun des membres. Cette formation pratique te permet de te familiariser avec les différentes situations que tu rencontreras lors des randonnées à ski organisées par le club.

### Objectifs de la formation

- Manipuler ses skis, ses fixations, ses couteaux et ses peaux en toutes situations.
- Traverser des passages délicats avec les couteaux ou avec les skis sur le sac.
- Pratiquer les conversions dans différentes configurations de terrain.
- Trouver son rythme et gérer sa respiration.
- S'initier à l'utilisation du DVA.

### Contenu

- Préparation de son sac et de son matériel de ski de randonnée.
- Manipulation de l'ensemble de son matériel de ski en situation sur le terrain.
- Progression en situation délicate. Portage des skis sur le sac.
- Les conversions et la descente en position de montée.
- Gestion de la trace, de l'effort et de la respiration.
- Manipulation du DVA sur le terrain.
- Descente à ski en groupe dans de la neige non préparée.

### Moyens utilisés

Démonstrations, exercices pratiques et mise en situation sur le terrain.

### Intervenant(s)

Chef-fe-s de course de la sous-section de Morges.

### Public cible

Membres de la sous-section de Morges qui souhaitent s'initier au ski de randonnée.

### Prérequis

- Posséder ski, peaux et chaussures de ski de randonnée, couteaux et bâtons, ainsi qu'un sac à dos de 20 à 30 litres sur lequel tu peux fixer tes skis. (S'assurer que les fixations soient réglées).
- Avoir la capacité de monter à ski pendant 3 heures à la vitesse de 300 m/h avec son matériel.
- Avoir la capacité de descendre de manière autonome, à ton rythme, dans tout type de neige. Skier aisément sur piste rouge.
- Le club peut te prêter DVA, pelle et sonde.

### Durée

- 1 journée.