



# Initiation au ski de randonnée

## Descriptif – 2 jours

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

- S'approprier et/ou revoir les manipulations, les techniques et les règles indispensables à la participation aux sorties en ski de randonnée du Club.

### Contenu

- Manipulations du matériel usuel de ski de randonnée en toutes situations.
- Technique des conversions en terrain plus ou moins raide.
- Franchissement de passages délicats nécessitant l'usage des couteaux et/ou le portage des skis. Descente à ski avec les chaussures et les fixations en position de montée.
- Utilisation des fonctions de base de son DVA.
- Organisation de son sac à dos et gestion de son matériel de ski de randonnée.
- Gestion de la trace, de la montée en groupe, de l'effort et de son énergie personnelle.
- Descente à ski en groupe dans de la neige non préparée.
- Réalisation d'une course d'application de niveau max PD le deuxième jour.

### Moyens utilisés

Démonstrations, exercices pratiques et mise en situation sur le terrain, partage d'expériences avec les plus expérimentés.

### 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 ou qui souhaitent renforcer leur expérience dans un espace d'apprentissage.

### Prérequis

- Posséder ski, peaux et chaussures de ski de randonnée, couteaux et bâtons, ainsi qu'un sac à dos de 30 à 40 litres sur lequel tu peux fixer tes skis.
- Avoir la capacité de monter à ski pendant 3 heures à la vitesse de 300 m/h avec tout ton matériel dans le sac.
- Avoir la capacité de descendre à ski de manière autonome dans tout type de neige. Skier aisément sur piste rouge.

### Durée

- 2 journées avec nuit en demi-pension.