



Ski de randonnée : la checklist du débutant et du ski plaisir !

Questions à vous poser avant de vous engager dans votre première course de ski de rando, pour que la sortie soit un plaisir et un agréable souvenir :

		OUI	NON
1	Suis-je à l'aise dans la neige ?		
2	Est-ce que je crains le froid ?		
3	Est-ce que le jour blanc me donne le vertige ?		
4	Est-ce que j'ai déjà skié par mauvais temps (neige, vent) ?		
5	Est-ce que j'ai déjà marché plus de 9 heures de suite ?		
6	Est-ce que j'ai déjà fait une randonnée avec un dénivelé de 1500 m environ ?		
7	Est-ce que j'ai une activité physique régulière (2 fois par semaine) ?		
8	Ai-je l'habitude de marcher en montagne, dans des sentiers raides ?		
9	Est-ce que j'ai le niveau 3ème degré de l'ESF ?		
10	Ai-je peur des pentes un peu raides (une noire en piste) ?		
11	Est-ce que je sais faire une conversion, en ski de piste ?		
12	Est-ce que j'ai déjà fait du hors-piste ?		
13	Ai-je une maladie, un problème physique qui peut être une contre-indication au ski de randonnée ? (en parler avec votre médecin habituel)		
14	Puis-je rester une journée entière en mangeant très peu ?		
15	Suis-je capable de faire totalement confiance à une personne expérimentée dans un domaine que je ne connais pas ?		

Cas A. Si vous avez répondu :

- OUI aux questions 1 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 11 - 12 - 14 -15 et
- NON aux questions 2 - 3 - 10 - 13, pas de problème. Vous pouvez vous inscrire à une course de ski de rando cotée F (facile) ou PD (après avis du chef de course).

Cas B. Si vous avez répondu :

- NON aux questions 5 - 6 - 7 - 8 , commencez par faire des randonnées en été, avec le Club ; vous pourrez ainsi améliorer votre condition physique et rencontrer des personnes ayant déjà une bonne expérience de la montagne et reportez votre intention de faire du ski de rando à l'année prochaine.

Cas C. Si vous avez répondu :

- OUI à la question 10 , faites du ski de piste cette année avec le Club, pour avoir des conseils, et allez dans les noires, même si la neige est mauvaise.

Cas D. Si vous avez répondu :

- NON aux questions 1 - 4 - 9 - 11 - 12, faites du ski de piste jusqu'à vous sentir à l'aise sur les planches. Skiez à côté des pistes, allez-y même si il fait mauvais et si la neige est abominable.

Cas E. Si vous avez répondu :

- OUI à la question 2, prenez l'habitude en hiver de moins chauffer votre appartement, de moins vous habiller, supporter le froid est une question d'habitude (sauf problème médical).

Cas F. Si vous avez répondu :

- OUI aux questions 3 - 13 ou NON aux questions 14 -15, le Club ne peut pas grand chose pour vous.

Vous ne vous retrouvez pas dans un de ces cas, mais un peu dans tous, que faire ? Allez voir un(e) encadrant(e) de ski de rando et discutez avec lui(elle) qui saura vous conseiller et vous guider.